

**PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI MARAH
MELALUI TEKNIK *ANGERMANAGEMENT* PADA SISWA KELAS X
TEKNIK KOMPUTER DAN JARINGAN SMK MUHAMMADIYAH 1
MOYUDAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



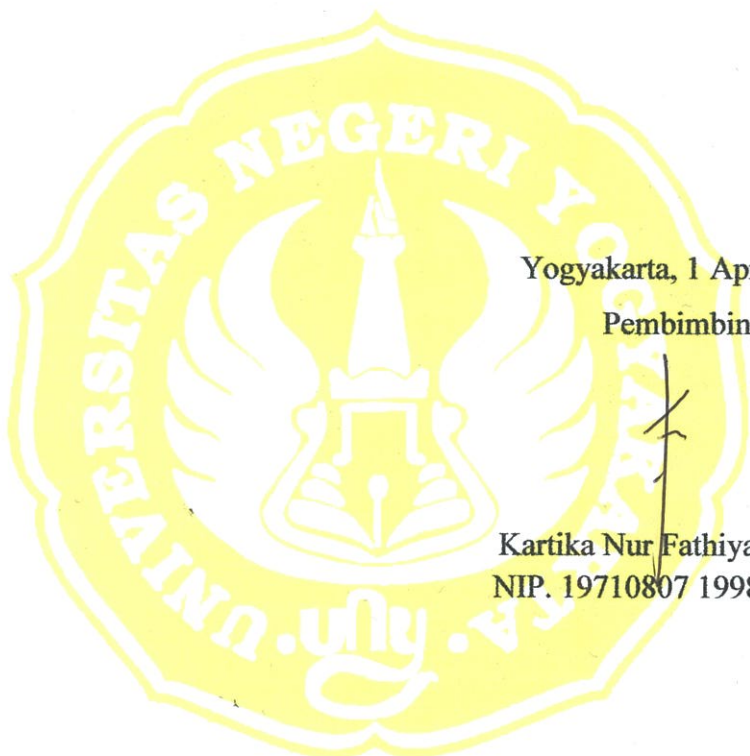
Oleh :

Nova Farid Hudaya
NIM 10104244033

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
MEI 2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI MARAH MELALUI TEKNIK *ANGER MANAGEMENT* PADA SISWA KELAS X TKJ SMK MUHAMMADIYAH 1 MOYUDAN” yang disusun oleh Nova Farid Hudaya, NIM 10104244033 ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta, 1 April 2015

Pembimbing

Kartika Nur Fathiyah, M. Si.
NIP. 19710807 199802 2 001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 1 April 2015

Yang menyatakan,

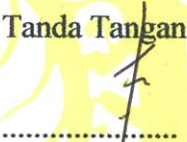
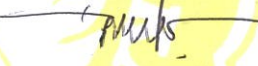
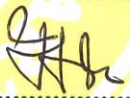


Nova Farid Huadaya

NIM 10104244033

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI MARAH MELALUI TEKNIK *ANGER MANAGEMENT* PADA SISWA KELAS X TKJ SMK MUHAMMADIYAH 1 MOYUDAN” yang disusun oleh Nova Farid Hudaya, NIM 10104244033 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 24 April 2015 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Kartika Nur Fathiyah, M.Si.	Ketua Penguji		5-5-2015
Sugiyatno, M. Pd.	Sekretaris Penguji		5-5-2015
Purwandari, M. Si.	Penguji Utama		5-5-2015

Yogyakarta, 22 MAY 2015
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Maryanto, M. Pd.

NIP 19600902 198702 1 001



MOTTO

*“Hati Manusia bergerak seperti layangan, kadang tenang, kadang bergejolak”
(Basudewa Krisna Mahabharata)*

*“Pahlawan bukanlah orang yang berani meletakkan pedangnya ke pundak lawan,
tetapi pahlawan sebenarnya ialah orang yang sanggup menguasai dirinya dikala
ia marah”
(Nabi Muhammad Saw)*

*“Berhati-hatilah dengan amarahmu, karena amarahmu bisa menjadi dukamu”
(Penulis)*

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Almarhum Ayahanda tersayang.
2. Ibu dan seluruh keluarga tercinta.
3. Para dosen yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing.
4. Almamater tercinta, Universitas Negeri Yogyakarta
5. Agama, Nusa dan Bangsa.

**PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI
MARAH MELALUI TEKNIK *ANGER MANAGEMENT* PADA SISWA
KELAS X TEKNIK KOMPUTER DAN JARINGAN SMK
MUHAMMADIYAH 1 MOYUDAN**

Oleh :
Nova Farid Hudaya
NIM 10104244033

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan melalui teknik *anger management*. Teknik *anger management* diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah yang meliputi aspek mengenali emosi marah, mengendalikan marah, meredakan emosi marah dan mengungkapkan emosi marah secara asertif.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan subyek berjumlah 18 siswa. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kemampuan mengelola emosi marah, observasi dan wawancara, sedangkan instrumen yang digunakan adalah kemampuan mengelola emosi marah, pedoman observasi dan pedoman wawancara. Reliabilitas skala kemampuan mengelola emosi marah sebesar 0,936 artinya memiliki reliabilitas yang tinggi. Penelitian ini terdiri atas satu siklus. Siklus tersebut terdiri atas empat tindakan. Tindakan yang digunakan adalah memberikan pemahaman tentang mengelola emosi marah dan memberikan komitmen yang kuat terhadap siswa, melatih siswa mengungkapkan emosi marah melalui tulisan, melatih siswa untuk mengenali dan meredakan emosi marah, dan yang terakhir relaksasi. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis data kuantitatif, dan diperkuat dengan analisis data kualitatif (observasi dan wawancara).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *anger management* dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan. Peningkatan yang signifikan dibuktikan dengan hasil skor skala kemampuan mengelola emosi marah dan rata-rata skor *pre test* 101,38; *post test* 117,22, rata-rata kenaikan yaitu 15,83. Hasil tersebut diperkuat dengan wawancara dan observasi yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan mengelola emosi marah, seperti siswa mampu mengekspresikan emosi marahnya secara tepat, tidak memendam emosi marah secara terus menerus, mampu merefleksikan diri, dan mampu meredakan emosi marah apabila pikiran negatif mulai muncul agar emosi marah tersebut tidak meluap-luap. Selain itu, siswa memiliki motivasi untuk berubah dalam mengungkapkan emosi marah ke arah yang lebih baik lagi.

Kata kunci : kemampuan mengelola emosi marah, *anger management*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, hidayat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikann skripsi yang berjudul “Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah melalui Teknik *Anger Management* pada kelas X Teknik Komputer dan Jaringan SMK Muhammadiyah 1 Moyudan”. Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang telah memberikan kesempatan untuk menjalani dan menyelesaikan studi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Fathur Rahman, M. Si. selaku Ketua JurusanPsikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Ibu Kartika Nur Fathiyah, M. Si. selaku pembimbing yang begitu sabar dalam memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dan nasehat dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Eva Imania Eliasa M.Pd. selaku penasehat akademik yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam penyelesaian studi.
6. Seluruh Dosen Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah memberikan wawasan, ilmu dan pengalamannya selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Bapak Drs. Wahyu Prihatmaka, M.M. selaku Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah 1 Moyudan yang telah bekerjasama dan memberikan izin dalam proses penelitian skripsi ini.

8. Bapak Aji Pradipta Susanta dan bapak ibu guru BK lainnya yang telah membantu dalam kelancaran proses penelitian ini.
9. Siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Moyudanyang sudah mau berkerjasama dan kesediannya dalam membantu penelitian ini.
10. Almarhum Ayahanda dan Mama tersayang yang selalu memberikan motivasi, doa yang luar biasa dan kasih sayang sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Zumita Hanafie, S, Pd. Dan Bu Sri yang selalu memberikan dukungan, perhatian, motivasi, dan selalu ada untuk membantu ketika penulis sedang mengalami kesulitan.
12. Teman-temanku satu perjuangan Wilujeng, Lea, Mita, Yuha, Korea dan teman-teman lainnya yang selalu memberikan bantuan dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Teman-teman BK B 2010, BK A 2010 teman-teman praktikum B3 dan teman-teman bimbingan Ibu Kartika yang telah berbagi suka, duka serta pengalaman yang berharga selama perkuliahan.
14. Sahabat-sahabat tercinta dan istimewa yang ada di kos kakek Guling dan teman-teman angkringan Mas Black yang selalu memberikan dukungan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
15. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam segala hal yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga semua pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan dan dukungan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, sehingga kritik dan saran penulis harapkan demi perbaikan dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 1 April 2015

Nova Farid Hudaya

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB IPENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Tentang Mengelola Emosi Marah	13
1. Pengertian Emosi.....	13
2. Pengertian Emosi Marah	14
3. Ciri-ciri Emosi Marah	15
4. Dampak dan Akibat Emosi Marah	18
5. Pengertian Kemampuan Mengelola Emosi Marah.....	21
6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Mengelola Emosi Marah	22
7. Aspek-Aspek Kemampuan Mengelola emosi Marah.....	25

B.	Kajian tentang <i>Anger Management</i>	28
1.	Pengertian <i>Anger Management</i>	28
2.	Tujuan <i>Anger Management</i>	30
3.	Teknik-teknik <i>Anger Management</i>	31
C.	Kajian tentang Remaja.....	35
1.	Pengertian Remaja.....	35
2.	Karakteristik Remaja.....	37
3.	Perkembangan Emosi Remaja.....	39
D.	Kerangka Berfikir	42
E.	Hipotesis Penelitian	44

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Pendekatan Penelitian	45
B.	Subjek penelitian.....	45
C.	Tempat dan Waktu Penelitian	46
D.	Desain Penelitian.....	46
E.	Rencana tindakan	48
1.	Pra Tindakan	48
2.	Pemberian Tindakan.....	49
F.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	53
1.	Skala	53
a.	Penyusunan Definisi Operasional.....	53
b.	Kisi-kisi Skala Kemampuan mengelola Emosi Marah.....	55
c.	Penyusunan Berdasarkan Kisi-kisi	57
2.	Observasi.....	57
3.	Wawancara	58
G.	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	60
1.	Uji Validitas Instrument.....	60
2.	Uji Reliabilitas	63
H.	Teknik Analisis data.....	64
I.	Indikator Keberhasilan Tindakan.....	67

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian.....	68
1. Lokasi Penelitian.....	68
2. Waktu Penelitian.....	68
B. Data Subjek Penelitian.....	69
C. Langkah Sebelum Pelaksanaan Tindakan.....	71
D. Pelaksanaan Tindakan Siklus.....	72
1. Perencanaan	71
a. Tindakan Pertama	72
b. Tindakan Kedua.....	73
c. Tindakan Ketiga.....	74
d. Tindakan Keempat.....	74
2. Tindakan dan Observasi.....	75
a. Pelaksanaan Tindakan I	76
b. Pelaksanaan Tindakan II.....	77
c. Pelaksanaan Tindakan III.....	79
d. Pelaksanaan Tindakan IV	80
3. Hasil Tindakan Siklus	82
4. Refleksi dan Evaluasi.....	85
E. Hasil Tindakan dan Siklus	89
F. Pembahasan.....	91
G. Keterbatasan Penelitian.....	93

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan	95
B. Saran.....	96

DAFTAR PUSTAKA	97
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	99
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	hal
Tabel 1. Kisi-kisi Skala Kemampuan Mengelola Emosi Marah.....	56
Tabel 2. Pedoman Observasi pada Guru BK	58
Tabel 3. Pedoman Observasi pada Subjek Penelitian	58
Tabel 4. Pedoman Wawancara dengan Guru BK.....	59
Tabel 5. Pedoman Wawancara dengan Subjek Penelitian	60
Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen Kemampuan Mengelola Emosi Marah Setelah Uji Validitas	63
Tabel 7. Kategori Skor Kemampuan Mengelola Emosi Marah.....	63
Tabel 8. Hasil Skor <i>Pre Test</i>	71
Tabel 9. Rincian Pelaksanaan Tindakan Siklus	75
Tabel 10. Hasil Skor Post Test Siswa Kelas X TKJ	83
Tabel 11. Prosentase Peningkatan Skor Siswa.....	85
Tabel 12. Hasil Skor Kemampuan Mengelola Emosi Marah	90

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar1. Proses Penelitian Tindakan	47
Gambar 2. Diagram Peningkatan Skor Siswa Siklus	87

DAFTAR LAMPIRAN

	hal
Lampiran 1. Kisi-kisi Skala Kemampuan Mengelola Emosi Marah Sebelum Uji Validitas.....	99
Lampiran 2. Skala Kemampuan Mengelola Emosi Marah Sebelum Validitas dan Reliabilitas.....	100
Lampiran 3. Hasil SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas.....	105
Lampiran 4. Kisi-kisi Skala Kemampuan Mengelola Emosi Marah Setelah Uji Validitas.....	108
Lampiran 5. Hasil SPSS Uji Reliabilitas.....	109
Lampiran 6. Skala Kemampuan Mengelola Emosi Marah Setelah Uji Validitas dan Reliabilitas	110
Lampiran 7. Lembar Observasi Pelaksanaan <i>Anger Management</i>	114
Lampiran 8. Lembar Wawancara Pelaksanaan <i>Anger Management</i>	122
Lampiran 9. Dokumentasi.....	132
Lampiran 10. Surat-Surat Ijin Penelitian.....	136

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan manusia di dunia ini melewati beberapa fase kehidupan. Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa. Remaja berada pada periode perkembangan yang banyak mengalami masalah pertumbuhan dan perkembangan khususnya menyangkut dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan. Masalah yang sering terjadi pada perkembangan remaja adalah perkembangan intelektual dan perkembangan emosional. Perkembangan emosional merupakan perkembangan yang ada pada diri setiap manusia dan perubahan emosi biasanya semakin cepat berkembang selama awal remaja. Syamsu Yusuf (2007: 115) menyebutkan masa remaja merupakan puncak emosionalitas yang tinggi oleh karenanya sering kita kenal masa remaja dianggap sebagai periode *storm dan stress*. Hurlock (dalam Septya Mufti Fadila 2012: 2) juga mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa dimana ketegangan emosi meninggi akibat dari perubahan fisik dan kelenjar.

Tugas perkembangan yang penting pada masa remaja menurut Syamsu Yusuf (2007: 196) adalah menerima hubungan yang lebih matang dengan teman sebayanya dari jenis kelamin manapun, mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan dewasa lainnya, serta memperoleh seperangkat nilai etika sebagai petunjuk dalam bertingkah laku. Tugas perkembangan yang wajib dilakukan oleh remaja adalah

bagian tuntutan dari lingkungan sekitar sebagai upaya penyesuaian. Tuntutan lingkungan mengakibatkan remaja mengalami tekanan-tekanan yang mengakibatkan naiknya emosi.

Pada dasarnya emosi diperlukan untuk membantu dan memudahkan manusia untuk beradaptasi dengan lingkungan. Bhave & Saini (2009: 28) mengatakan bahwa manusia perlu mempelajari bagaimana mengelola atau mengendalikan diri, mengontrol diri untuk mengelola perilaku agar dapat beradaptasi dengan baik. Gohm dan Clore (dalam Triantoro Safaria, 2002: 13) mengemukakan ada dua jenis emosi yaitu emosi positif dan negatif. Emosi positif (emosi yang menyenangkan) yaitu emosi yang menimbulkan perasaan positif pada orang yang mengalaminya, diantaranya adalah cinta, sayang, senang, gembira, kagum dan sebagainya. Emosi negatif (emosi yang tidak menyenangkan) yaitu emosi yang menimbulkan perasaan negatif pada orang yang mengalaminya diantaranya adalah sedih, benci, takut, marah dan lain sebagainya. Emosi positif adalah emosi yang harus dipupuk dan dikembangkan, sedangkan emosi negatif hendaknya diminimalkan atau dikendalikan sehingga ekspresinya tidak meledak-ledak.

Emosi negatif adalah perasaan yang dapat menimbulkan hal yang buruk, bagi diri sendiri, maupun bagi orang lain. Goleman (dalam Safaria 2012: 12) mengatakan emosi negatif adalah perasaan individu yang dirasakan kurang menyenangkan seperti ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, kebencian kemarahan yang berlebihan yang dapat membuat

individu bertindak dengan sangat tidak rasional atau diluar kontrol, dan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam berhubungan dengan orang lain. Emosi negatif dapat membuat seseorang kehilangan akal sehat sehingga tidak berfikir secara rasional. Ketika seseorang kehilangan akal sehat maka ucapan dan perilakunya tidak dapat dikontrol. Misal orang yang sedang marah bisa saja memukul bahkan sampai membunuh, karena dengan keadaan seperti ini individu tidak dapat menguasai dirinya sendiri.

Ada beberapa data yang mencatat adanya kasus yang terjadi pada kalangan remaja seperti Heri Ruslan (Republika, 2012) mengenai siswa SMP 141 Mampang, Jakarta Selatan. Siswa tersebut ditemukan gantung diri di rumahnya yang diduga kuat akibat stres dan tekanan hidup yang dialami. Terdapat pula remaja siswa kelas VI SD nekat mengakhiri hidupnya dengan gantung diri dan juga minum racun tikus awal juni 2004. Saat ditanya siswa tersebut mengaku malu karena orang tuanya tidak bisa menyediakan uang sebesar Rp 150.000,00 untuk membayar ujian akhir, biaya perpisahan dan menembus ijazah (kompas, 2004). Adapun aksi pembunuhan terhadap siswi SMK 3 Depok Sleman dilakukan oleh tiga siswa SMP dan SMA dengan cara memukul kepala korban dengan batu dan pisau. Motif dari pembunuhan tersebut karena pelaku merasa tersinggung dan di remehkan (Kompas, 2013).

Pusat Pengendalian Gangguan Sosial DKI Jakarta mencatat bahwa pada tahun 2011 sebanyak 0.08 persen atau 1.318 dari 1.647835 siswa SD,

SMP, SMA di DKI Jakarta terlibat tawuran (Alsadad Rudi, 2013). Pada tahun 2013 Komisi Nasional Perlindungan Anak mencatat ada 229 kasus tawuran antar pelajar SMA sepanjang Januari sampai Oktober. Jumlah ini meningkat sekitar 44 persen dibanding tahun 2012 yang hanya 128 kasus kekerasan antar pelajar SMA, yang merenggut nyawa 19 siswa meninggal (Tempo, 2013).

Dari beberapa kasus di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku remaja tersebut didasarkan pada perilaku remaja yang belum bisa mengelola emosinya khususnya mengelola emosi marah, sehingga menimbulkan suatu tindakan yang kurang menyenangkan terhadap orang lain dan merugikan diri sendiri (Goleman, 2002: 56). Marah merupakan emosi yang sering dialami oleh setiap manusia dan merupakan emosi dasar yang berkaitan dengan kematangan emosi. Emosi marah dapat muncul dalam berbagai keadaan situasi dan diekspresi dalam bentuk yang berbeda-beda. Tiky Nindita (dalam Septya Muti Fadila, 2012: 5) menyebutkan sisi positif dari emosi marah yaitu membantu individu dalam mengatasi masalah dengan cara yang dapat diterima di lingkungan dalam berbagai macam situasi dan membantu mengekspreskan perasaan serta dapat membantu memotivasi diri sendiri dalam mencapai tujuan yang positif, sedangkan sisi negatif dari marah yaitu apabila marah diekspresikan dengan cara yang tidak pantas bertindak agresif baik verbal maupun fisik dapat mengganggu hubungan interpersonal.

Dalam kehidupan terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan emosi marah pada individu. Menurut Bhave dan Saini (2009: 7) hal yang sering menyebabkan rasa marah adalah ketika seseorang menghadapi suatu situasi yang tidak sesuai, perasaan frustrasi maupun kecewa dan ketika memiliki keinginan tidak terpenuhi. Emosi marah akan menimbulkan berbagai akibat psikologis yang membahayakan. Apabila marah diekspresikan dengan cara yang tidak pantas seperti bertindak agresif baik verbal maupun fisik dapat mengganggu hubungan interpersonal. Beberapa peneliti menyebutkan kebanyakan individu setelah sadar dari kemarahannya, individu tersebut akan dipenuhi dengan rasa penyesalan terhadap perbuatannya tersebut. Rasa penyesalan tersebut terkadang dapat dirasakan demikian mendalam sehingga menjadi pengutukan terhadap diri sendiri, penghukuman diri, hingga depresi atau suatu rasa bersalah yang menghantui untuk waktu yang cukup lama (Dayer dalam Daring S. ed , 1999).

Rasa marah menurut Greenberg dan Waston (2006) tidak bisa diartikan dengan hal yang positif atau negatif pada tingkatan yang wajar. Akan tetapi, pada intensitas yang berlebihan emosi marah bisa menjadi sangat merusak dan berbahaya. Emosi marah merupakan respons yang dibawa sejak lahir yang berkaitan dengan frustrasi dan kekerasan. Hal ini terlihat pada bayi berumur 6 bulan yang mampu mengekspresikan kemarahannya ketika keinginannya tidak dipenuhi. Ingin ditimang tetapi ibunya malas untuk menimangnya, sehingga kemarahannya muncul dalam

bentuk tangisan dan regekan. Emosi marah juga merupakan signal bagi individu untuk mempertahankan diri dari pelecehan dan perampasan hak individu. Emosi marah bisa bersifat protektif, konstruktif, tetapi juga bisa menjadi destruktif. Individu tidak bisa menghilangkan emosi marah dalam dirinya, tetapi individu bisa mengendalikan dan menggunakannya untuk tujuan yang konstruktif (Greenberg dan Watson, 2006).

Bimbingan dan Konseling di sekolah adalah salah satu layanan yang dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah. Bimbingan dan Konseling merupakan fasilitas yang ada di sekolah untuk menunjang program pendidikan sekolah, karena Bimbingan dan Konseling mempunyai tugas untuk perkembangan individu yang meliputi bimbingan pribadi, sosial, belajar serta karir.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan, Peneliti menemukan suatu masalah khususnya di kelas X TKJ (Teknik Komputer dan Jaringan). Mereka kebanyakan mengalami masalah pribadi dan sosial. Mereka terindikasi kurang bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya, kurang bisa mengontrol diri, dan mudah marah. Peneliti menelusuri dengan wawancara dengan guru dan siswa, ternyata siswa siswi kelas X TKJ sangat banyak yang belum bisa mengontrol diri, mereka mudah marah lantaran cuma hal-hal yang kecil, seperti melihat wajah antara siswa satu dengan siswa lain yang berujung dengan percekocokan. Ada juga perilaku yang kurang menyenangkan seperti suka mengolok-olok, mengejek, membentak,

memukul bersuara keras, dan masih banyak lagi. Perilaku tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan belum optimal.

Peneliti juga mengamati keadaan siswa siswi kelas X TKJ di dalam kelas, mereka masih menunjukkan sikap yang agresif akibat emosi marah seperti berteriak-teriak di kelas, suka berbicara kotor, mengejek teman yang lain dengan bercanda dorong-dorongan tapi tiba-tiba berubah menjadi pertengkaran. Adapula guru yang pernah menegur salah satu siswa yang ramai, siswa tersebut merasa tersinggung kemudian mengekspresikan emosi marahnya dengan melotot guru dan dengan memberikan kata-kata kasar kepada guru. Guru Bimbingan dan Konseling membenarkan perilaku-perilaku siswa kelas X TKJ yang menunjukkan kurangnya kemampuan mengelola emosi marah. Dalam kasus akhir-akhir ini ada dua siswa kelas X yang terindikasi terlibat tawuran. Guru BK sekolah sudah mengupayakan berbagai hal seperti melakukan konseling individu, konseling kelompok, dan masih banyak lagi. Tetapi upaya yang dilakukan guru BK belum mendapatkan hasil yang optimal.

Berdasarkan kasus-kasus yang terjadi, sangat diperlukan pemberian layanan yang diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling kepada siswa yang belum bisa mengelola emosi marah dengan baik. Nico L.K. (dalam Anita Lie, 2009: 12) mengemukakan pengelolaan emosi dapat dipelajari dan dikembangkan. Pemberian bantuan Bimbingan dan Konseling harus disesuaikan dengan kebutuhan.

Kemampuan untuk mengelola emosi marah sangat perlu dimiliki agar para remaja tumbuh menjadi individu yang matang secara emosi ketika memasuki usia dewasa. Menurut Golden (Tiky Nindita, 2012: 19) salah satu tujuan dari kemampuan mengelola emosi marah yaitu membantu individu agar dapat mengekspresikan rasa marah yang dimiliki dengan cara yang sehat dan dapat diterima di lingkungannya. Penjelasan tersebut menegaskan bahwa kemampuan mengelola emosi marah pada remaja sangat membantu dalam memecahkan berbagai masalah, dan mampu mengelola masalah psikologis lain. Oleh karena itu diperlunya berbagai pihak upaya untuk membantu remaja meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah dari pihak yang bersangkutan seperti orang tua dan pihak sekolah. Sekolah merupakan salah satu lembaga formal yang wajib mengetahui perkembangan peserta didik. Layanan Bimbingan dan Konseling sebagai salah satu subsistem sekolah yang ditunjukkan pada penacapaian perkembangan siswa secara optimal.

Penulis menggambarkan salah satu upaya yang tepat untuk mengatasi emosi marah yaitu dengan menggunakan teknik *anger management*. Menurut (Goleman, 1997) *anger management* adalah suatu teknik atau tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan, nafsu amarah dengan cara yang tepat dan positif serta dapat diterima secara sosial, sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri dan orang lain. Dengan demikian teknik *anger management* sangat diperlukan untuk membantu individu menyelesaikan permasalahan secara

efektif, mengatasi suatu tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan, nafsu amarah dengan cara yang tepat dan positif serta dapat diterima secara sosial sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri dan orang lain.

Selain itu penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Yusri Maharani Syahadat (2013) membuktikan bahwa pelatihan mengelola emosi dapat menurunkan perilaku agresif pada anak. Ada pula penelitian yang dilakukan oleh Ni'matuzaroh dan Siti Suminartini (2008) yang menghasilkan rekomendasi bahwa remaja harus memiliki keterampilan mengelola emosi agar remaja dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi secara mandiri dan mampu menempatkan diri dengan baik sesuai tuntutan lingkungan. Teknik *anger management* sangat dibutuhkan oleh remaja dan berguna untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa yang akan membentuk kematangan emosi siswa yang berguna untuk perkembangan menuju masa dewasa.

Melihat kenyataan permasalahan di atas, penulis tertarik mengadakan penelitian mengenai pengelolaan emosi khususnya untuk emosi marah melalui teknik *anger management*. Berdasarkan hal tersebut perlu diadakan penelitian dengan judul “Peningkatan kemampuan mengelola emosi marah melalui teknik *anger management* pada siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan khusus yang terkait dengan beberapa masalah yang akan dicari pemecahannya melalui penelitian. Adapun permasalahan yang ada pada penelitian ini yang dapat dirumuskan dalam pernyataan sebagai berikut :

1. Permasalahan emosi marah yang dialami siswa memiliki pengaruh pada interaksi sosial pada siswa lain, guru sekolah dan dapat menghambat proses adaptasi emosi siswa, seperti kurangnya komunikasi interpersonal siswa dengan siswa lain dan guru.
2. Masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi marah, sehingga sulit melakukan penyesuaian dengan lingkungan sekitarnya.
3. Beberapa siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan kurang dapat mengontrol emosinya dan sering mengekspresikan emosi marahnya melalui perilaku yang kurang menyenangkan dan bersikap agresif. Misalnya suka mengolok-olok, mengejek, membentak, memukul bersuara keras, kepada siswa lain dan masih banyak lagi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan adanya pembatasan masalah, maka peneliti akan lebih fokus pada penerapan teknik *anger management* untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah.

D. Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana teknik *anger management* dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana meningkatkan mengelola emosi marah melalui teknik *anger management* pada siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini :

1. Manfaat Teoritis

Dari segi teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan bagi para akademis dalam pengetahuan Bimbingan dan Konseling. Selain itu penelitian ini dapat memperkaya kajian mengenai eektivitas *anger management* untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Pembimbing

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan acuan dan bahan penanganan untuk mengembangkan teknik *anger management*.

b. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman serta menambah wawasan tentang bagaimana menggunakan teknik *anger management* untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi serta kajian bagi penelitian selanjutnya.

d. Bagi Siswa

Memperoleh pengetahuan pentingnya kemampuan mengelola emosi marah bagi kehidupan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Tentang Mengelola Emosi Marah

1. Pengertian Emosi

Emosi berasal dari bahasa Latin, yaitu *emovere*, yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Goleman (2002: 411) mengatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu, sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.

Chaplin (dalam Safaria, 2012: 12) merumuskan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku. Emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah (*approach*) atau menyingkir (*avoidance*) terhadap sesuatu. Perilaku tersebut pada umumnya disertai adanya ekspresi kejasmanian sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi. Jika seseorang mengalami ketakutan mukanya menjadi pucat, jantungnya berdebar-debar, jadi adanya perubahan-perubahan kejasmanian sebagai

rangkaian dari emosi yang dialami oleh individu yang bersangkutan (Walgito, dalam Safaria, 2012: 12).

Dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku pada umumnya disertai adanya ekspresi kejasmanian. Emosi dasar yang berkaitan dengan kematangan emosi adalah marah. Pada penelitian ini, peneliti membatasi pada salah satu emosi yaitu emosi marah.

2. Pengertian Emosi Marah

Menurut Davidoff, Blackburn dan Davidson (dalam Safaria, 1994: 74) marah merupakan suatu emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang disebabkan adanya kesalahan. Sedangkan Chaplin (dalam Purwanto dan Mulyono, 2006: 8) menjelaskan bahwa marah adalah reaksi emosional akut yang ditimbulkan oleh sejumlah situasi yang merangsang, termasuk ancaman, agresi lahiriah, pengekangan diri, serangan lisan, kekecewaan atau frustrasi, dan dicirikan oleh reaksi kuat pada sistem syaraf otonomik, khususnya oleh reaksi serangan lahiriah, baik yang bersifat somatis atau jasmaniah maupun verbal dan lisan.

Marah sering juga disebut sebagai perasaan agresif, dan menjadi sumber munculnya agresi (Vanidita W, 2011: 5). Goleman (2002: 411)

menyebutkan bahwa orang yang mengalami emosi marah dapat melakukan tindakan agresif seperti mengamuk, marah besar, jengkel, terganggu, rasa pahit, tersinggung, bermusuhan, beringas, dan tindak kekerasan. Selain itu Tiky Nindita (dalam Septia Muti Fadila 2012: 18) juga menyimpulkan pengertian marah adalah suatu kondisi emosional negatif yang dapat mempengaruhi perubahan kognisi dan psikologis pada seseorang

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa marah adalah bentuk emosi yang ditimbulkan dari rasa tidak suka dari suatu kondisi yang menimbulkan emosi negatif yang mempengaruhi perubahan fisik, kognisi, serta psikologi seseorang yang mendorong individu bertindak agresif. Marah yang tidak dapat dikendalikan menimbulkan tindakan-tindakan agresif, yang berdampak pada ketidaknyamanan sosial di lingkungannya.

3. Ciri-ciri Emosi Marah

Hamzah (dalam Purwanto dan Mulyono, 2006: 16) menjabarkan secara rinci tentang ciri-ciri yang dapat dilihat apabila seseorang marah yaitu sebagai berikut :

- a. Ciri pada wajah, yaitu berupa perubahan warna kulit menjadi kuning pucat, tubuh terutama pada ujung-ujung jari bergetar keras, timbul buih pada sudut mulut, bola mata memerah, hidung kembang kempis, gerakan menjadi tidak terkendali, serta terjadi perubahan-perubahan lain pada fisik.

- b. Ciri pada lidah yaitu dengan meluncurnya makian, celaan, kata-kata kasar, dan ucapan-ucapan yang menyakitkan yang membuat orang berakal sehat merasa risih untuk mendengarnya.
- c. Ciri pada anggota tubuh seperti terkadang menimbulkan keinginan untuk memukul, melukai, merobek bahkan membunuh. Jika amarah tersebut tidak dilampiaskan pada orang yang dimarahinya, kekesalannya akan berbalik pada dirinya sendiri.
- d. Ciri pada hati yaitu di dalam hatinya akan timbul rasa benci, dendam, dan dengki, menyembunyikan keburukan, merasa gembira dalam duka, dan merasa sedih atas kegembiraannya, memutuskan dan menjelek-jelekannya.

Sedangkan Beck (dalam Purwanto dan Mulyono, 2006: 14) menjelaskan ciri-ciri emosi marah dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu:

a. Aspek Biologis.

Respon fisiologis timbul karena kegiatan sistem syaraf otonom bereaksi terhadap *sekresi epineprin* sehingga tekanan darah meningkat, frekuensi denyut jantung meningkat, wajah merah, pupil melebar, dan frekuensi pengeluaran urin meningkat. Ada gejala yang sama pada kecemasan, seperti meningkatnya kewaspadaan, ketegangan otot seperti tangan mengepal, tubuh kaku, dan refleks yang cepat. Hal ini disebabkan energi yang dikeluarkan saat marah bertambah. Di samping itu, ada seseorang yang tidak menyukai atau marah pada bagian tertentu pada tubuhnya, seperti perut buncit, betis terlalu besar, tubuh terlalu

pendek sehingga dapat memotivasi seseorang untuk mengubah sikap terhadap aspek dirinya.

b. Aspek Emosional

Seseorang yang marah merasa tidak nyaman, merasa tidak berdaya, jengkel, ingin berkelahi, mengamuk, bermusuhan, sakit hati, menyalahkan, dan menuntut. Perilaku menarik perhatian dan timbulnya konflik pada diri sendiri perlu dikaji, seperti melarikan diri, bolos dari kerja, atau penyimpangan seksual.

c. Aspek Intelektual

Sebagian besar pengalaman kehidupan seseorang melalui proses intelektual. Peran pancaindra sangat penting untuk beradaptasi pada lingkungan, selanjutnya diolah dalam proses intelektual sebagai suatu pengalaman. Oleh karena itu, perlu diperhatikan cara seseorang marah, mengidentifikasi keadaan yang menyebabkan marah, bagaimana informasi diproses, diklarifikasikan, dan diintegrasikan.

d. Aspek Sosial

Emosi marah sering merangsang kemarahan dari orang lain, dan menimbulkan penolakan dari orang lain. Sebagian orang menyalurkan kemarahan dengan menilai dan mengkritik tingkah laku orang lain sehingga orang lain merasa sakit hati. Proses tersebut dapat menyebabkan seseorang menarik diri dari orang lain. Dalam memenuhi kebutuhan, seseorang memerlukan saling berhubungan dengan orang lain. Pengalaman marah dapat mengganggu hubungan interpersonal

sehingga beberapa orang memilih menyangkal atau berpura-pura tidak marah untuk mempertahankan hubungan tersebut. Cara seseorang mengungkapkan marah, merefleksikan latar belakang budayanya.

e. Aspek Spiritual

Keyakinan, nilai, dan moral mempengaruhi ungkapan marah seseorang. Aspek tersebut mempengaruhi hubungan seseorang dengan lingkungan. Hal yang bertentangan dengan norma yang dimiliki dapat menimbulkan kemarahan dan dimanifestasikan dengan amoral dan rasa tidak berdosa. Namun secara umum seseorang menuntut kebutuhannya dari orang lain atau lingkungan sehingga timbul frustrasi apabila tidak terpenuhi dan selanjutnya timbul kemarahan sehingga pengaruhnya dapat membuat menurunnya kualitas spiritual seseorang.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri emosi marah dapat dilihat dari ciri pada fisik seperti yang nampak pada wajah, lidah dan anggota tubuh lain. Selain ciri emosi marah nampak pada kondisi fisik seseorang, ciri marah yang dapat dilihat dapat dilihat dari aspek biologis, emosional, intelektual, sosial, spiritual.

4. Dampak dan Akibat Emosi Marah

Beberapa bahaya emosi marah dijelaskan para ahli antara lain dapat dilihat sebagai berikut :

a. Bahaya Fisiologis

Menurut Lari (dalam Purwanto dan Mulyono, 2006: 40) marah dan kekecewaan yang terjadi akan mempengaruhi kesehatan seseorang.

Hal tersebut dapat menimbulkan hipertensi, stres, depresi, maag, gangguan jantung, insomnia, bahkan serangan jantung yang dapat menyebabkan kematian secara mendadak. Individu yang memiliki mental lemah harus menyadari bahwa beberapa kekecewaan dapat mengorbankan hidupnya. Individu tersebut mungkin tidak mengetahui banyaknya orang yang sehat kemudian menjadi korban akibat marah yang hebat, sehingga mereka mati karena serangan jantung. Emosi marah juga dapat menghilangkan nafsu makan serta terganggunya otot dan syaraf selama berjam-jam atau bahkan berhari-hari.

Sedangkan menurut Frank Rose (dalam Purwanto dan Mulyono, 2006: 41) marah dapat menyebabkan pembuluh-pembuluh darah jantung seseorang menyempit secara ketat. Penyempitan itu selanjutnya akan mengakibatkan serangan jantung yang mematikan. Suatu penelitian yang dilakukan oleh Charles W. Shedd (Purwanto dan Mulyono, 2006: 41) memaparkan bahwa tiga menit marah akan lebih cepat melemahkan kekuatan dari pada delapan jam bekerja. Hal ini terjadi karena emosi marah membebaskan ketegangan luar biasa pada tubuh individu. Ketika individu marah, darahnya membanjiri otot-otot utama pada tangan dan kaki sehingga memiliki kekuatan yang lebih besar dari pada biasanya. Tetapi sebaliknya, persediaan darah pada otak banyak berkurang sehingga individu dapat lupa diri dan melakukan.

b. Bahaya Psikologis

Menurut Beck (dalam Purwanto, 2006: 23) emosi marah dapat menimbulkan berbagai akibat psikologis yang membahayakan. Setelah sadar diri atau tenang kembali, biasanya individu yang marah akan dipenuhi rasa penyesalan terhadap perbuatannya yang tidak patut. Rasa penyesalan itu kadang-kadang dapat demikian mendalam, sehingga menjadi pengutukan terhadap diri sendiri, penghukuman diri, hingga depresi atau suatu rasa bersalah yang menghantui untuk waktu yang sangat lama.

Emosi marah yang menimbulkan sesuatu akibat secara psikologis akan merusak ketenangan pikiran atau kedamaian batin. Dengan sendirinya hal ini dapat menjadi stres yang berlebihan, serta menyebabkan berbagai penyakit psikologis lainnya seperti insomnia atau psikomatik. Luapan emosi marah juga dapat memutuskan tali cinta kasih dan mengacaukan komunikasi, dan secara umum dapat memberikan hambatan psikologis dan kebimbangan.

c. Bahaya Sosial

Beck (dalam Purwanto, 2006: 25) menjelaskan bahwa emosi marah dapat menimbulkan biaya sosial yang sangat mahal. Di samping itu emosi marah mengakibatkan terjadinya disharmonis, seperti putusnya hubungan dengan dengan yang dicintai, terputusnya tali persaudaraan, kehilangan pekerjaan, atau bahkan sampai terkena hukuman pidana. Individu yang mudah marah akan dijauhi oleh

teman-temannya dan bahkan mungkin dibenci oleh orang terdekat seperti keluarga dan masih banyak lagi.

Berdasarkan berbagai uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dampak dan akibat emosi marah ada tiga yaitu bahaya fisiologis yang berdampak pada fisik, bahasa psikologis yang berdampak pada mental, dan bahaya sosial yang berdampak pada hubungan dengan lingkungan.

5. Pengertian Kemampuan Mengelola Emosi Marah

Menurut Goleman (2002: 58) mengelola emosi marah adalah menangani perasaan agar dapat terungkap dengan baik. Kemampuan mengelola emosi marah merupakan kecakapan yang bergantung pada kesendirian yaitu mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Menurut Goleman (2002: 58) kemampuan mengelola emosi marah merupakan kemampuan untuk mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk keseimbangan emosi.

Sedangkan Clifford (dalam Septya Muti Fadhila, 2012: 28) mengelola emosi marah adalah kemampuan mengurangi perasaan emosional serta perilaku *physiologis* yang menyebabkan munculnya marah, dan merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi marah yang dimiliki dan memberikan respon terhadap hal tersebut dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sekitar

Selain itu Bhave & Saini (2009: 33) juga menjelaskan bahwa mengelola emosi marah merupakan kemampuan seseorang untuk mengekspresikan marah dengan cara yang tepat dan diterima oleh lingkungan, dengan derajat yang pantas, di saat yang tepat, untuk tujuan yang tepat serta ditunjukkan kepada orang yang tepat. Tiky Nindita (2011: 31) menjelaskan bahwa mengelola emosi marah juga merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan rasa marah sebagai respon terhadap situasi yang tidak menyenangkan dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa mengelola emosi marah adalah kemampuan mengontrol atau mengendalikan emosi marah atau menangani emosi marah yakni mampu mengekspresikan emosi marah atau mengontrol emosi marah sebagai respon terhadap kondisi lingkungan yang kurang menyenangkan dengan cara yang tepat sehingga individu dapat berperilaku sesuai dengan dirinya dan diterima oleh lingkungannya..

6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Mengelola Emosi Marah

Menurut Edy Zaqueus (dalam Septya Muti Fadhila, 2012: 32) terdapat faktor penyebab yang dapat menyebabkan individu menjadi marah, secara garis besar rasa marah bisa disebabkan oleh faktor internal dan eksternal, yaitu:

- a. Faktor internal antara lain menyangkut *self control* seseorang, pola pandang yang dianutnya, serta kebiasaan-kebiasaan yang ditumbuhkannya dalam merespon suatu permasalahan.
- b. Faktor eksternal antara lain adalah situasi-situasi di luar diri seseorang yang memancing respon emosional, latar belakang keluarga, serta budaya dan lingkungan sekitar.

Menurut Purwanto dan Mulyono (2006: 18) dan Trianto Safaria (2009: 79) faktor-faktor yang menyebabkan marah dibagi menjadi dua yaitu faktor fisik dan psikis:

- a. Faktor fisik, yaitu kelelahan yang berlebihan, zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan emosi marah dan hormon kelamin.
- b. Faktor-faktor psikis:
 - 1) Rasa rendah diri, yaitu menilai dirinya sendiri lebih rendah dari yang sebenarnya. Orang ini akan mudah tersinggung dan mudah sekali marah.
 - 2) Sombong, yaitu menilai dirinya sendiri sangat penting sehingga melebihi kenyataan yang sebenarnya. Jika yang diharapkan tidak terpenuhi, maka dengan sangat wajar akan menjadi marah.
 - 3) Egoistis, yaitu menilai dirinya sangat melebihi kenyataan. Orang yang bersifat demikian akan mudah marah karena selalu terbentur dengan pergaulan sosial yang bersifat apatis.

Sedangkan Hurlock (dalam Septya Muti Fadhila, 2012: 33) menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan mengelola emosi marah antara lain:

- a. Usia, semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin tinggi kemampuan mengontrol emosi marahnya. Ditinjau dari segi usia dan jenis kelamin ada kecenderungan bahwa orang yang lebih muda lebih menunjukkan pada perasaan negatif.
- b. Pendidikan, melalui pendidikan diharapkan ilmu dan pengalaman seseorang semakin bertambah sehingga mampu menguasai dan mengatasi emosi marahnya secara baik dan bersikap rasional. Semakin tinggi tingkat pendidikan yang dialami individu, maka akan semakin bertambahnya wawasan dalam bersikap maupun berfikirnya.
- c. Jenis Kelamin, jenis kelamin laki-laki mudah mengekspresikan emosi marah mereka dari pada jenis kelamin perempuan.
- d. Figur orang tua, figur orang tua terhadap pembentukan ekspresi kemarahan anak, maka sejak kecil anak belajar mengekspresikan marahnya dengan cara-cara yang sama dengan orang-orang dekat dengannya.
- e. Pandangan dan kepercayaan terhadap lingkungan. Pandangan dan kepercayaan tentang diri dan lingkungan sekitar mempengaruhi reaksi individu terhadap emosi yang dialaminya. Bahwa individu yang memiliki pandangan kepercayaan positif terhadap diri dan lingkungan akan bereaksi lebih positif terhadap emosi yang dialaminya. Namun

apabila sebaliknya maka individu akan cenderung bereaksi negatif terhadap emosi yang dialaminya. Dalam lingkungannya, remaja erat sekali hubungannya dengan teman sebaya. Teman sebaya merupakan faktor yang berpengaruh kuat dalam perkembangan dan perilaku remaja (Bhave & Shaini, 2009: 37).

Dari pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab marah meliputi faktor internal yang merupakan kondisi dari dalam diri sendiri seperti kondisi fisik (umur, jenis kelamin dst), psikis dan kebiasaan-kebiasaan yang ditunjukkan dalam merespon masalah yang dialami. Kedua faktor eksternal yang berasal dari keluarga, budaya dan lingkungan sekitar yang menjadi model dalam memancing respon emosional remaja.

7. Aspek-Aspek Kemampuan Mengelola Emosi Marah

Menurut Goleman (dalam Robikanwardani, 2011: 3) aspek mengelola emosi marah dapat dilihat dari:

a. Mengenali emosi marah

Kemampuan mengenali emosi marah ditunjukkan untuk mengenali perasaan marah sewaktu emosi marah muncul dalam diri sehingga individu tidak dikuasai oleh amarah. Kemampuan ini dapat dilakukan dengan mengenali atau mengetahui tanda-tanda awal yang menyertai kemarahan, menangani perasaan mereka sendiri dengan baik, dan mampu membaca dan menghadapi perasaan mereka sendiri dengan baik.

b. Mengendalikan emosi marah

Seseorang yang dapat mengendalikan emosi marah tidak membiarkan dikuasai oleh emosi marah. Kemarahan yang tidak terkendali dapat menimbulkan perilaku agresif baik verbal maupun non verbal. Mengendalikan amarah yaitu dengan mengatur emosinya dan menjaga keseimbangan emosi, sehingga emosi marah tidak berlebihan dan pada intensitas yang tinggi.

c. Meredakan emosi marah

Meredakan amarah merupakan kemampuan untuk menenangkan diri sendiri setelah individu marah. Salah satu strategi yang dilakukan individu secara umum untuk meredakan marah adalah pergi menyendiri, jalan-jalan, berlatih olahraga, melakukan metode-metode relaksasi seperti menarik nafas dalam-dalam untuk melepaskan otot, dan melakukan selingan seperti menonton TV membaca dan lain sebagainya. Kegiatan tersebut terbukti dapat mengambat dan memutus dan memutus pikiran-pikiran buruk yang menimbulkan emosi marah.

d. Mengungkapkan emosi marah secara asertif

Orang yang asertif dapat mengungkapkan perasaan marahnya secara jujur dan tepat tanpa melukai perasaan orang lain. Menurut Galassi (dalam Septya Muti Fadhila, 2012) orang asertif dapat membela hak-hak pribadinya, mengekspresikan perasaan yang sebenarnya, menyatakan ketidaksenangan, mengajukan permintaan dan tidak membiarkan orang lain mengambil keuntungan darinya. Pada saat

bersamaan, individu juga mempertimbangkan perasaan dan hak-hak orang lain.

Sedangkan Najati (dalam Septya Muti Fadhila, 2012: 35) aspek mengelola emosi marah dapat dilihat dari :

- a. Kemampuan menjaga kemampuan berfikir positif dan pengambilan keputusan yang benar. Hal ini dapat menghindarkan individu dari tindakan dan ucapan-ucapan yang akan menimbulkan penyesalan sesudahnya.
- b. Kemampuan memelihara keseimbangan fisik, sehingga tidak akan mengalami ketegangan fisik yang timbul akibat emosi marah dan dapat menghindari diri dari tindakan kekerasan maupun tindakan agresi.
- c. Kemampuan untuk tidak melakukan penyerangan pada orang lain, baik secara verbal maupun fisik, serta tetap berinteraksi dengan orang lain secara tenang dan baik.
- d. Kemampuan memperhatikan kesehatan serta mampu terhindar dari beberapa penyakit yang dimunculkan akibat emosi marah. Biasanya hal ini disebabkan karena dampak dari emosi marah yang berlebihan.

Selain itu, Seamon dan Kenrick (dalam Dewi Tsalatun N, 2009: 15) juga menyatakan mengenai aspek pengendalian emosi marah atau mengelola emosi marah memiliki 4 aspek pengendalian sebagai berikut:

- a. Kendali pikiran, yaitu pengendalian atau pengelolaan yang melibatkan pikiran dalam memberikan respon terhadap situasi yang menimbulkan emosi marah pada diri.

- b. Kendali rasa, yaitu pengendalian atau pengelolaan perasaan yang menyertai suatu pengalaman emosi marah.
- c. Kendali motorik, yaitu pengendalian yang tampak, meliputi perilaku verbal dan perilaku non verbal.
- d. Kendali fisiologis, yaitu kemampuan melegakan diri dari tekanan energi emosi yang berpengaruh terhadap pengendalian atau pengelolaan reaksi fisiologis yang menyertai pengalaman atau perasaan emosi marah.

Berdasarkan aspek pengelolaan emosi marah dari pendapat beberapa ahli di atas, peneliti memilih pendapat (Goleman, 2002) yang menyebutkan bahwa aspek mengelola emosi marah ada 4 macam, yaitu mengenali emosi marah, mengendalikan emosi marah, meredakan emosi marah, mengungkapkan emosi marah secara asertif

B. Kajian Tentang *Anger Management*

1. Pengertian *Anger Management*

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1995), *Management* adalah suatu teknik, cara, dan perbuatan untuk mengendalikan, menyelenggarakan, mengurus dan mengatur. Sedangkan emosi dalam *Oxford English Dictionary* didefinisikan sebagai “setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, dan nafsu, atau setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap”. Goleman (dalam Robikananwardani 2011: 3) mengemukakan emosi sebagai dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang ada. Akar kata emosi adalah *movere*, kata kerja Bahasa Latin yang berarti “menggerakkan, bergerak”, ditambah

awalan “e-“ untuk memberi arti “bergerak menjauh”, menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Sejumlah teoritikus mengelompokkan emosi dalam beberapa golongan besar (Goleman, dalam Robikananwardani 2011: 3).

Menurut Goleman (dalam Robikananwardani 2011: 4) *anger management* adalah kemampuan atau teknik untuk mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk keseimbangan emosi (keseimbangan antara perasaan dan lingkungan). Alder (dalam Robikanwardani 2011: 4) menyebutkan bahwa *anger management* adalah suatu tindakan yang menyebabkan seseorang mengatur emosi atau mengelola keadaan. Kemampuan ini meliputi kecakapan untuk tetap tenang, menghilangkan kegelisahan, kesedihan atau sesuatu yang menjengkelkan. Orang dengan pengelolaan emosi yang baik akan mampu mengenali perasaannya dan mengatur penyaluran perasaan tersebut.

Anger management menurut teori yang dikembangkan oleh Freud (dalam Shapiro, 1999) adalah pengelolaan terhadap dorongan-dorongan id. Pengelolaan dorongan-dorongan ini dilakukan melalui pengembangan ego sebagai penengah antara id dan super ego. Ego akan berperan sebagai manajer emosi dengan cara “membisikkan” alasan-alasan dan suatu gaya adaptif yang memungkinkan seseorang mendapatkan apa yang diinginkannya dengan cara yang bisa diterima oleh orang lain, yang tidak

akan merugikan, baik dunia luar maupun aturan-aturan dan sanksi-sanksi yang ada dalam dunianya sendiri.

Dari definisi di atas, dapat disimpulkan *anger management* adalah suatu kemampuan atau teknik untuk melakukan tindakan mengatur pikiran, perasaan, nafsu amarah dengan cara yang tepat dan positif serta dapat diterima di lingkungan, sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri dan orang lain.

2. Tujuan dan manfaat *Anger Management*

Tujuan dari *anger management* adalah membentuk keseimbangan emosi, bukan menekan emosi, setiap perasaan mempunyai nilai dan makna, menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi (Goleman, 2002: 77). Bhave & Saini (2009: 9) juga berpendapat bahwa dengan mempelajari bagaimana mengelola emosi marah yang baik dapat membantu individu mengekspresikan marah dengan cara yang positif. Emosi marah dapat membantu individu dalam mengambil tindakan dan dapat memberikan sinyal peringatan pada diri untuk bertindak dan memperbaiki situasi dengan cara positif (Thomas dalam Bhave & Saini, 2009: 9).

Kemampuan *anger management* dapat membantu individu dalam *self-control* terhadap respon internal dan eksternal sebagai akibat dari emosi marah yang dirasakan dan memberikan motivasi positif untuk memecahkan masalah sehingga dapat tumbuh dan beradaptasi dengan lingkungan (Bhave & Saini, 2009: 10). Tiki Nindita (2011: 32)

menjelaskan tujuan dari *anger management* adalah memberikan pilihan ekspresi marah dalam cara yang sehat. Individu yang mampu mempelajari berbagai cara dalam mengendalikan emosi marah akan tampil lebih percaya diri, sedangkan individu yang merespon emosi marah dalam cara yang sama terhadap situasi yang berbeda memiliki kecenderungan untuk merasakan frustrasi dan individu akan lebih sering memiliki konflik dengan orang lain dan bahkan dirinya sendiri Golden dalam (Septya Muti Fadhila, 2012: 30).

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari *anger management* adalah agar individu dapat memiliki kemampuan mengontrol emosi marah, meredakan emosi marah serta membantu individu mengekspresikan emosi marah secara positif, sehingga dapat tumbuh dan beradaptasi dengan lingkungan.

3. Teknik-Teknik *Anger Management*

Adapun teknik-teknik yang sering digunakan untuk *anger management* adalah C.A.R.E. dalam bukunya Hershorn (2002: 21) menjelaskan ketiga langkah tersebut sebagai berikut:

a. *Commitment to Change* (komitmen untuk mengubah diri)

Langkah pertama dalam mengelola kemarahan adalah komitmen untuk berubah. Individu yang bermasalah dalam hal mengelola kemarahan haruslah mempunyai sebuah komitmen yang kuat untuk mengubah dirinya. Dengan adanya komitmen yang kuat, individu akan

semakin termotivasi untuk belajar mengelola emosi marah dan menerapkan teknik-tekniknya dalam kehidupan nyata.

b. *Awareness of Your Early Warning Signs* (kesadaran akan pertanda kemarahan)

Setiap orang memegang kendali pada saat bertindak atas dasar kemarahan. Tidak ada orang yang “meledak” atau “membentak” begitu saja, setiap amarah pasti memiliki tanda-tanda peringatan awal. Tanda-tanda itu bisa bersifat fisiologis, tingkah laku, dan kognitif. Dengan belajar mengenali tanda-tanda peringatan awal kemarahan, seseorang bisa lebih sungguh-sungguh memegang kendali atas tindakan kemarahannya. Tanda-tanda peringatan awal kemarahan meliputi tiga macam pertanda yaitu:

1) Fisiologis

Pertanda fisiologis yang sering muncul antara lain: merasa wajah menjadi panas memerah, aliran darah yang cepat di urat nadi, jantung berdebar-debar, napas menjadi lebih cepat, pendek atau tidak stabil, badan terasa panas atau dingin, leher terasa nyeri, rahang menjadi kaku, otot mengeras dan tegang.

2) Tingkah laku

Pertanda tingkah laku meliputi: mengepalkan tinju, gigi menggerutuk, berjalan mondar-mandir dalam ruangan, tidak bisa tetap duduk atau berdiri, berbicara dengan lebih cepat.

3) Kognitif

Pertanda kognitif mencakup pikiran-pikiran seperti: dia melakukan itu kepadaku karena dengki, dia melakukan itu dengan sengaja, aku tidak bisa percaya dia melakukan hal itu, tidak ada orang yang bicara kepadaku seperti itu, aku akan menunjukkan kepada dia, hal ini tidak bisa diterima.

c. *Relaxation* (relaksasi)

Relaksasi dan kemarahan merupakan reaksi yang saling berlawanan. Keduanya melibatkan gelombang otak dan reaksi tubuh yang berbeda, sehingga tidak mungkin terjadi bersamaan. Relaksasi merupakan alat bantu yang ampuh untuk mengurangi stres secara umum, mengurangi kemarahan ketika tanda-tanda peringatan awal kemarahan muncul, dan membantu mereka yang mengalami kesulitan tidur. Dengan melakukan relaksasi setiap hari, setiap individu dapat memperoleh manfaatnya. Ada beberapa bentuk relaksasi, yaitu: relaksasi otot, indera, dan kognitif. Relaksasi otot merupakan relaksasi yang disarankan untuk pemula karena relaksasi ini paling mudah untuk dilakukan.

Emosi, pikiran, dan tingkah laku merupakan tiga hal yang saling mempengaruhi. Siklus perasaan, pikiran dan tindakan saling mendorong dan memperkuat dirinya sendiri. Semakin seseorang memikirkan tentang kemarahannya semakin ia menjadi marah. Hal ini membawanya bertindak atas dasar kemarahannya tersebut.

Selain itu Beck dan Weishaar (1989) menjelaskan tentang terapi yang dapat digunakan dalam *anger management*, yaitu:

a. Cognitive Therapy

Terapi kognitif adalah pendekatan pemberi bantuan yang bertujuan mengubah suasana hati (*mood*) dan perilaku dengan mempengaruhi pola berfikirnya. Bentuk dari terapi kognitif berupa catatan harian pemikiran dwifungsional. Pada dasarnya terapi kognitif bertujuan untuk

- 1) Mengenali kejadian yang menyebabkan reaksi yang berupa amarah
- 2) Mengenali dan memonitor distorsi-distorsi kognitif yang muncul dalam suatu peristiwa atau kejadian, kemudian berusaha mencari kebenarannya yaitu dengan mencari hubungan antara kognisi dan afeksi.
- 3) Mengubah cara berfikir dalam menginterpretasi dan mengevaluasi suatu kejadian dengan cara-cara yang lebih sehat.

b. Asertive

Asertivitas adalah perilaku interpersonal yang mengandung pengungkapan pikiran dan perasaan secara jujur dan relatif langsung langsung yang dilakukan dengan memperhatikan perasaan dan kesejahteraan orang lain. Seseorang dapat dikatakan berperilaku asertif jika mempertahankan dirinya sendiri, mengekspresikan perasaan yang sebenarnya, dan tidak memberikan orang lain mengambil keuntungan dari dirinya. Pada saat bersamaan, individu juga mempertimbangkan

bagaimana perasaan orang lain. Keuntungan berperilaku asertif, yaitu mendapatkan apa yang diinginkan dan biasanya tanpa membuat orang lain marah.

Dari beberapa teknik yang diberikan oleh para ahli, peneliti menyimpulkan bahwa pada dasarnya memiliki tahap yang sama. Dalam penelitian ini, peneliti akan memberikan teknik *anger management* melalui teknik-teknik yang diberikan oleh ahli dan disesuaikan oleh tahap yang akan diberikan.

C. Kajian Tentang Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah masa yang unik, yang berbeda dari masa sebelum dan sesudahnya. Rita Eka Izzaty dkk (2008: 123) menjelaskan kata remaja diterjemahkan dari kata dalam bahasa inggris *adolescence* atau *adolecere* (bahasa latin) yang berarti tumbuh untuk masak, menjadi dewasa. *Adolescence* maupun remaja menggambarkan seluruh perkembangan remaja baik perkembangan fisik, intelektual, emosi dan sosial. Menurut Hurlock (1991: 206) istilah *adolescence* seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.

Istilah lain untuk menunjukkan pengertian remaja yaitu pubertas. Pubertas berasal dari kata *pubes* (dalam bahasa latin) yang berarti rambut kelamin, yaitu yang merupakan tanda kelamin sekunder yang menekankan pada perkembangan seksual (Rita Eka Izzaty dkk, 2008: 124). Sedangkan

Andi Mappiare (1982: 27) mengartikan pubertas sebagai usia menjadi orang, suatu periode dalam mana anak dipersiapkan untuk mampu menjadi individu yang dapat melaksanakan tugas biologis berupa melanjutkan keturunannya atau berkembang biak. Hurlock (1991: 27) menyatakan awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16 tahun atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia mata secara hukum. Sedangkan Andi Mappiare (1982: 27) menjelaskan rentang usia remaja berada dalam usia 12 tahun sampai 21 tahun bagi wanita, dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria. Jika dibagi atas remaja awal dan remaja akhir, maka remaja awal berada dalam usia 12/13 tahun sampai 17/18 tahun, dan remaja akhir dalam rentang 17/18 tahun sampai 21/22 tahun. Hurlock (1991: 206) menyebutkan secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, serta anak-anak tidak lagi merasa berada di tingkatan yang lebih bawah dengan kalangan dewasa, namun berada di posisi yang sejajar, membaur, berinteraksi, serta berintegrasi dalam kehidupan sosialnya.

Dari beberapa uraian di atas mengenai pengertian remaja, dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa transisi atau masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang berlangsung sekitar usia 12 tahun sampai 22 tahun. Masa remaja awal berkisar dari umur 12 tahun sampai 17 tahun. Masa remaja ditandai dengan perubahan yang bersifat biologis dan

psikologis serta mulai melakukan interaksi dan integrasi dengan kehidupan sosialnya.

2. Karakteristik Remaja

Remaja kelas X berusia sekitar 16-17 tahun, yang termasuk dalam remaja awal. Andi Mappiare (1982: 31-32) memberikan istilah bagi remaja awal dengan sebutan “*Teenagers*” (anak usia belasan tahun). Dalam parohan awal masa remaja awal, terdapat gejala-gejala “*negative phase*”. Hurlock menguraikan cukup lengkap gejala-gejala negatif phase ini sebagai berikut: “keinginan untuk sendiri (*desire for isolation*), berkurangnya kemauan untuk bekerja (*disinclination to work*), kurangnya koordinasi fungsi-fungsi tubuh (*incoordinations*), kejemuhan (*boredom*), kegelisahan (*restlessness*), pertentangan sosial (*social antagonism*), penantang terhadap orang dewasa (*resistance to authority*), kurang percaya diri (*lack of self-confidence*), mulai timbul minat pada lawan seks (*preoccupation with sex*), kepekaan perasaan susiala (*excessive modesty*), dan kesukaan berkhayal (*day dreaming*).” Hurlock (1991: 207) menyebutkan ciri-ciri khusus remaja yang membedakan masa sebelum dan sesudahnya sebagai berikut:

- a. Masa remaja sebagai masa yang penting, artinya setiap hal yang terjadi pada masa remaja akan berakibat langsung pada sikap dan perilaku serta fisik dan psikologisnya untuk jangka panjang.
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan, masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, sehingga mereka

harus mampu meninggalkan sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan dan mulai mengenal pola perilaku dan sikap baru.

- c. Masa remaja sebagai periode perubahan, artinya pada masa remaja terjadi perubahan fisik, perilaku dan sikap yang berlangsung pesat dan sebaliknya. Hurlock menyebutkan ada empat macam perubahan yang terjadi pada remaja, yaitu meningkatnya emosi, perubahan tubuh, minat serta peran yang diharapkan, minat dan pola perilaku serta adanya sikap ambivalen terhadap suatu perubahan.
- d. Masa remaja sebagai masa mencari identitas, artinya pada masa ini remaja berusaha mencari identitas agar berbeda dengan yang lain. Namun, pada beberapa kasus remaja ini juga mengalami krisis identitas.
- e. Usia bermasalah, artinya ketika mengalami masalah, remaja mulai menyelesaikannya secara mandiri. Mereka menolak bantuan dari orang tua dan guru lagi.
- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan kekuatan/kesulitan. Artinya pada masa remaja sering timbul pandangan yang bersifat negatif. Hal ini mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya, sehingga sulit melakukan peralihan menuju dewasa.
- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis. Pada masa ini remaja cenderung memandang dirinya dan orang lain sebagaimana yang diinginkan bukan sebagaimana adanya. Hal ini menyebabkan emosi meningkat dan mudah marah bila yang diinginkan tidak terpenuhi.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Pada masa ini remaja sulit untuk meninggalkan usia belasan tahunnya. Mereka belum cukup berperilaku sebagai orang dewasa, oleh karena itu mereka mulai berperilaku sebagai status orang dewasa seperti cara berpakaian, merokok dll, yang dipandang dapat memberikan citra yang diinginkannya.

Sedangkan Andi Mappiare (1982: 32) menyebutkan ciri-ciri remaja awal terlihat dari ketidakstabilan keadaan perasaan dan emosi, sikap dan moral yang menonjol menjelang akhir remaja awal mulai sempurna, status remaja awal yang sulit ditentukan, remaja awal mengalami banyak masalah, masa remaja awal adalah masa yang kritis.

Dari beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja Sekolah Menengah Atas kelas X yang didalamnya termasuk remaja awal yang berusia antara 16-17 tahun memiliki beberapa karakteristik seperti memiliki perasaan dan emosi yang tidak menentu, mereka sering tidak realistis sehingga menimbulkan kemarahan di setiap kondisi yang tidak sesuai harapan. Kemampuan mengelola emosi marah perlu dimiliki oleh remaja sehingga tidak melakukan perbuatan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain, karena apapun yang akan terjadi ketika remaja akan berdampak langsung pada fisik dan psikologis serta sikap dan perilakunya.

3. Perkembangan Emosi Remaja

Perasaan/emosi yang meliputi rasa senang, tidak senang, rasa benci, rasa sayang, rasa suka dan tidak suka, dan sebagainya yang relatif

berubah telah ada dan berkembang semenjak remaja bergaul dengan lingkungannya. Andi Mappiare (1982: 60) menyebutkan rasa sedih merupakan sebagian emosi yang sangat menonjol dalam masa remaja awal. Bentuk-bentuk emosi yang sering nampak lainnya dalam masa remaja awal antara lain adalah marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri hati, sembuh, gembira, kasih sayang dan ingin tahu. Dalam hal emosi yang negatif, umumnya remaja belum dapat mengontrolnya dengan baik. Sedangkan menurut Rita Eka Izzaty dkk (2008: 135) menjelaskan pada masa remaja terjadi ketegangan emosi yang bersifat khas, sehingga masa ini disebut masa badai dan topan (*storm and stress*), *Heightened Emotionally*, yaitu masa yang menggambarkan keadaan emosi remaja yang tidak menentu, tidak stabil dan meledak-meledak.

Senada dengan Izzaty dkk, Granville Stanley dalam (Andi Mappiare, 1987: 32) menyebut masa remaja sebagai masa yang sangat peka. Remaja mengalami badai dan topan dalam kehidupan perasaan dan emosinya, yang kemudian diistilahkan juga dengan *storm and stress*. Menurut Hurlock (1991: 213) remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan gerakan amarah yang meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara atau dengan suara keras mengkritik orang-orang yang menyebabkan amarah. Hurlock (1991) juga menjelaskan anak laki-laki dan perempuan dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remaja tidak meledakkan

emosinya, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima.

Terjadinya peningkatan kepekaan emosi pada remaja menurut Rita Eka Izzaty dkk (2008: 135) disebabkan oleh beberapa faktor antara lain:

- a. Perubahan sistem endokrin yang menyebabkan perubahan fisik.
- b. Faktor nutrisi yang menyebabkan terjadinya ketegangan emosi.
- c. Anemia: apatis, disertai kecemasan dan lekas marah.
- d. Kurang kalsium yang menyebabkan lekas marah, emosi tidak stabil.
- e. Adanya cacat tubuh.
- f. Hubungan yang tidak harmonis dalam keluarga.
- g. Kurangnya model dalam berperilaku.
- h. Faktor sosial, tuntutan masyarakat yang terlalu tinggi.
- i. Frustrasi karena tidak dapat mencapai cita-cita.
- j. Penyesuaian terhadap jenis kelamin lain.
- k. Masalah-masalah sekolah : masalah penyesuaian diri, emosi sosial, pertentangan dengan aturan sekolah.
- l. Masalah pekerjaan : tidak menentunya kondisi sekolah.
- m. Hambatan kemauan (peraturan di rumah, norma-norma sosial, hambatan keuangan).

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa remaja mengalami emosi yang meledak-ledak diusianya. Remaja mengalami ketegangan emosi yang khas yang disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari keluarga, lingkungan sekolah dan masyarakat.

D. Kerangka Berfikir

Siswa SMA sebagai remaja awal sudah mulai mengambil peran banyak dalam lingkungan sosialnya. Bergaul dengan teman sebaya, melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan baik di sekolah maupun di masyarakat. Tuntutan penyesuaian yang dituntut oleh masyarakat sangat membebani yang menimbulkan tekanan-tekanan pada siswa. Tekanan-tekanan itu membuat siswa mengalami masa sulit dan menimbulkan emosi marah.

Masa remaja merupakan masa transisi dimana masa ini merupakan puncak emosional dan ketidakmampuan siswa (remaja) dalam mengelola emosi, khususnya emosi marah yang dapat menghambat perkembangan emosi siswa. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, wawancara dengan siswa dan guru Bimbingan dan Konseling serta data yang tercatat di buku besar mengenai adanya kasus yang terjadi pada siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan yang menunjukkan beberapa siswa belum bisa mengelola emosinya dengan baik.

Asumsi ini berdasarkan pada perilaku siswa yang kurang bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya, kurang bisa mengontrol diri, dan mudah marah, mudah marah lantaran cuma hal-hal yang kecil, seperti melihat wajah antara siswa satu dengan siswa lain yang berujung dengan percekcoakan sampai perkelahian. Ada juga perilaku yang kurang menyenangkan seperti suka mengolok-olok, mengejek, membentak, memukul bersuara keras, dan masih banyak lagi. Perilaku tersebut

menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi beberapa siswa SMK Muhammadiyah 1 Moyudan belum optimal.

Perkembangan kemampuan mengelola emosi marah siswa didasarkan pada faktor internal dan eksternal. Kemampuan ini sangat dipengaruhi oleh kondisi sosio-emosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan masyarakat. Selain itu lingkungan sekolah juga sangat mempengaruhi perkembangan kemampuan emosi siswa. Melalui kurikulum pendidikan, khususnya Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa.

Berdasarkan kajian teori di atas, peneliti berasumsi bahwa kemampuan mengelola emosi marah dapat ditingkatkan melalui teknik *anger management*. *Anger management* adalah suatu kemampuan atau teknik untuk melakukan tindakan mengatur pikiran, perasaan, nafsu amarah dengan cara yang tepat dan positif serta dapat diterima di lingkungan, sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri dan orang lain. *Anger management* sangat efektif menangani masalah emosi. *Anger management* dapat menjadi teknik untuk membantu pemahaman siswa mengenai mengelola emosi marahnya sehingga siswa dapat keluar dari masalahnya dan menemukan alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marahnya yang dialami.

Langkah awal dalam *anger management* adalah memberikan pemahaman atau pengertian tentang kemampuan mengelola emosi marah, kemudian siswa diminta untuk mempunyai sebuah komitmen untuk mengubah diri. Dengan memberikan komitmen yang kuat individu akan semakin termotivasi untuk belajar mengelola emosi marah. Setelah itu siswa disuruh mengungkapkan rasa marahnya yang selama ini menggajal pikiran dan perasaannya dengan menuliskan kesebuah kertas. Untuk langkah berikutnya, siswa disuruh membangun kesadaran siswa tentang adanya pertanda kemarahan. Tahap berikutnya yaitu memberikan relaksasi kepada siswa. Teknik ini sangat membantu individu dalam mengelola emosinya. Ada beberapa bentuk relaksasi, yaitu: relaksasi otot, indera, dan kognitif. Relaksasi otot merupakan relaksasi yang disarankan untuk pemula karena relaksasi ini paling mudah untuk dilakukan. Keseluruhan teknik *anger management* tersebut akhirnya dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah.

E. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berfikir di atas, maka hipotesis tindakan pada penelitian ini adalah *anger management* yang dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Moyudan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas. Istilah dalam bahasa Inggris Penelitian Tindakan Kelas (PTK) biasa disebut dengan *Classroom Action Research (CAR)*. Suharsimi Arikunto (2010: 129) menjelaskan bahwa penelitian tindakan kelas yaitu penelitian tentang hal-hal yang terjadi di masyarakat atau kelompok sasaran, dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan. Selanjutnya salah satu karakteristik PTK adalah bersifat kolaboratif yang artinya proses PTK selalu terjadi kerjasama antar guru, antar peneliti atau antar peneliti dengan pihak-pihak yang terkait dalam pemahaman, kesepakatan tentang permasalahan, pengambilan keputusan yang akhirnya melahirkan kesamaan tindakan *action* (Trianto, 2011: 22).

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan melalui teknik *purposive*, di mana penentuan subjek didasarkan atas adanya karakteristik yang menunjukkan kurangnya kemampuan mengelola emosi marah. Karakteristik yang menunjukkan kurangnya kemampuan mengelola emosi marah siswa antara lain:

1. Sering menunjukkan emosi marah berdasarkan informasi dari guru Bimbingan dan Konseling
2. Skor yang diperoleh dari hasil skala kemampuan mengelola emosi marah rata-rata berada pada kategori rendah dan sedang

Peneliti mengambil subjek 18 siswa berdasarkan karakteristik kurang dalam mengelola emosi marah berdasarkan hasil skala emosi marah, observasi dan wawancara dengan guru BK dan siswa.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

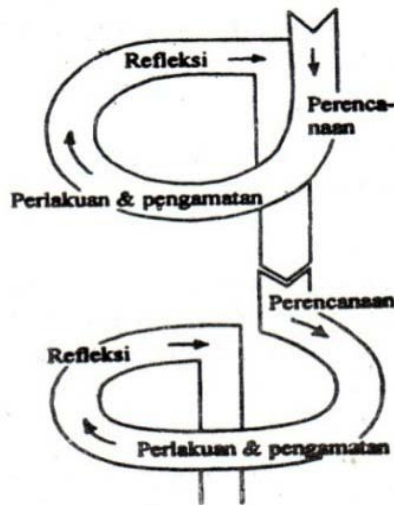
Penelitian ini dilakukan di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan yang beralamat di Gedongan, Sumberagung, Moyudan, Sleman, Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1 Agustus 2014 – 27 Oktober 2014.

D. Desain Penelitian

Desain penelitian PTK yang dikembangkan oleh Kemmis & Mc Taggart (dalam Suharsimi Arikunto, 2010: 131) ini terdiri dari rangkaian kegiatan berupa perencanaan, tindakan, dan pengamatan, serta refleksi. Berikut ini pemaparkan model visualisasi adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Proses Penelitian Tindakan

Ada empat tahapan dalam penelitian tindakan ini yaitu meliputi:

1. Perencanaan

Mempersiapkan instrumen skala emosi marah yang didalamnya berupa kisi-kisi skala, dan angket. Tahap persiapan dimulai dengan berkoordinasi dengan guru BK terkait dengan subjek yang nantinya akan diteliti. Kemudian peneliti mempersiapkan materi yang akan diberikan kepada siswa melalui teknik *anger management* dan berkoordinasi dengan guru BK untuk menentukan jadwal pemberian tindakan.

2. Pelaksanaan tindakan

Pelaksanaan tindakan peneliti dibantu oleh guru BK. Pelaksanaan tindakan tersebut mengacu pada rencana yang telah disusun sebelumnya. Pada tahap ini melibatkan peneliti guru BK, dan siswa.

3. Observasi

Observasi dilaksanakan pada saat dilakukannya tindakan dan setelah dilakukannya tindakan peningkatan kemampuan mengelola emosi marah siswa melalui teknik *anger management*.

4. Refleksi

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis sebagai hasil refleksi. Hasil dari data yang telah dianalisis dapat mengetahui apakah pendekatan yang dilakukan dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa atau tidak. Setelah mengetahui hasil dari refleksi, maka hasil tersebut dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk merencanakan tindakan pada tahap selanjutnya.

E. Rencana Tindakan

1. Pra Tindakan

Sebelum dilakukan rencana tindakan terlebih dahulu peneliti melakukan beberapa langkah pra tindakan agar pelaksanaan tindakan dapat berjalan sesuai dengan tujuan. Adapun langkah-langkah pra tindakan sebagai berikut:

- a. Peneliti meminta izin kepada pihak sekolah untuk melakukan penelitian
- b. Membentuk tim penelitian, yang terdiri dari peneliti utama dan obsever (pendamping) mahasiswa bukan merupakan peneliti.
- c. Peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling terkait dengan kemampuan mengelola

emosi marah pada siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan yang masih rendah, kemudian peneliti menjelaskan teknik *anger management*.

- d. Peneliti menyebar angket kepada siswa kelas X SMK TKJ Muhammadiyah 1 Moyudan sebelum melakukan tindakan, untuk mengetahui tingkat kemampuan mengelola emosi marah pada siswa.
- e. Menyiapkan rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan dalam tiap-tiap tindakan.

2. Pemberian Tindakan

a. Perencanaan

Sebelum tindakan dilakukan, perlu beberapa langkah untuk dilakukan yaitu:

- 1) Peneliti bersama subyek penelitian dan guru BK bersamasama menyusun jadwal pelaksanaan penelitian dan menentukan tempat pelaksanaan penelitian.
- 2) Peneliti menyusun dan menyiapkan skala *pre test*, kemudian menyebar skala *pre test* kepada siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan sebelum tindakan untuk mengetahui untuk mengetahui tingkat kemampuan mengelola emosi marah siswa.
- 3) Setelah mengetahui hasil *pre test* kemudian peneliti menentukan subjek penelitian yang memiliki kriteria dalam

kategori rendah dan sedang, yaitu siswa yang memiliki permasalahan dalam kemampuan mengelola emosi marah.

- 4) Peneliti memberitahukan dan berkoordinasi dengan guru BK mengenai hal-hal yang berhubungan dengan rangkaian kegiatan yang akan dilakukan dalam penelitian.

b. Tindakan dan Observasi

Menurut Hershorn (2002: 21) ada tiga langkah teknik yang digunakan untuk *anger management*. Sedangkan Beck dan Weishaar (1989) menggunakan dua teknik (*Cognitive Therapy dan Assertive*) dalam teknik *anger management*. Dari pendapat para ahli tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan 4 tindakan. Waktu pelaksanaan setiap teknik *anger management* 40 menit. Pada setiap tindakan, instruksi yang diberikan berbeda-beda. Teknik yang akan diberikan pada siswa akan disesuaikan dengan aspek kemampuan mengelola emosi marah yang akan ditingkatkan. Pada siklus ini terdapat empat kali tindakan yang terdiri dari tindakan I, tindakan II, tindakan III, dan tindakan IV.

Berikut rincian tindakan yang diberikan yaitu :

1) Tindakan I

Tindakan pertama, merupakan pembukaan dan pengenalan yang dilakukan dalam mengelola emosi marah siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Moyudan. Pengenalan diawali dengan

yaitu pertemuan pertama siswa sebagai subjek penelitian. Di sini peneliti menjalin hubungan yang baik dengan para siswa. Selanjutnya, peneliti membantu menjelaskan kepada siswa untuk dapat memahami apa yang dimaksud dengan kemampuan mengelola emosi marah dengan menggunakan media *power point* dan meminta siswa agar mempunyai sebuah komitmen yang kuat untuk mengubah dirinya.

2) Tindakan II

Tindakan kedua bertujuan untuk mengungkapkan emosi marah yang sampai saat ini belum diungkapkan dan masih mengganjal pikiran ataupun perasaannya. Peneliti memberikan contoh seseorang yang sering memendam emosi marahnya dan dampak bagi diri sendiri maupun orang lain. Kemudian meminta siswa untuk menuliskan pada kertas tentang emosi marah yang sampai saat ini masih terpendam.

3) Tindakan III

Tindakan ketiga bertujuan untuk membangun kesadaran akan adanya pertanda kemarahan dalam diri siswa, serta melatih siswa agar dapat mengenali tanda-tanda peringatan awal kemarahan. Peneliti mempersilahkan siswa untuk memejamkan mata serta mengingat pengalaman emosi marah yang berhubungan dengan teman bermain ataupun teman dekat, kemudian siswa diminta untuk mengekspresikan kemarahannya

tersebut. Dengan keadaan marah siswa disuruh untuk merasakan dan belajar mengenali tanda-tanda awal kemarahan.

4) Tindakan IV

Tindakan ketiga adalah relaksasi bertujuan untuk mengubah suasana hati (mood) dan perilaku dengan mempengaruhi pola berfikirnya. Peneliti meminta siswa untuk mendengarkan dan mengikuti semua instruksi dengan menggunakan audio yang telah disediakan. Dalam proses tersebut, siswa akan diminta untuk merilekskan semua anggota tubuh, dan semua siswa diminta untuk memasuki alam bawah sadar sedalam-dalamnya. Kemudian dalam prosesnya instruksi dalam audio tersebut memberikan sebuah sugesti-sugesti positif yang akan membuat perasaan siswa menjadi damai, tenang dan bahagia. Setelah selesai peneliti melakukan klarifikasi. Siswa diberikan berbagai pertanyaan bagaimana perasaanya setelah melakukan relaksasi.

c. Refleksi

Peneliti melakukan kegiatan refleksi setelah peneliti selesai melakukan tindakan. Tujuannya adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh teknik *anger management* dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa. Peneliti akan melakukan refleksi pada setiap tindakan. Peneliti melakukan evaluasi terhadap kegiatan *anger management* dan melihat kekurangan ataupun hambatan yang terjadi sehingga dapat

dilakukan perbaikan untuk rencana selanjutnya. Evaluasi ini dilakukan dengan menggunakan skala. Skala yang diberikan berfungsi sebagai *post test*.

Apabila dirasa sudah tidak ada kekurangan dalam pemberian tindakan dan terjadi perubahan yang diinginkan yaitu skala pengelolaan emosi marah siswa meningkat, maka penelitian dapat dihentikan. Namun apabila belum, maka dapat dilanjutkan dengan siklus berikutnya.

F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Skala

Peneliti menggunakan skala *Likert* untuk mengetahui tingkat kemampuan mengelola emosi marah siswa, untuk mengukur tinggi rendahnya pengelolaan emosi marah siswa. Instrumen skala mengelola emosi marah ini disusun oleh peneliti yang terdiri dari 55 item. Dalam skala *likert* responden diminta untuk menjawab suatu pernyataan dengan pilihan jawaban yaitu sangat sesuai(SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Langkah-langkah untuk membuat skala kemampuan mengelola emosi marah adalah sebagai berikut:

a. Penyusunan Definisi Operasional

Kemampuan mengelola emosi marah merupakan kemampuan untuk mengatur pikiran, perasaan, emosi marah yang ada pada dirinya dengan cara yang tidak merugikan diri sendiri

maupun orang lain dan tindakan yang positif. Dalam penelitian ini yang dimaksud kemampuan mengelola emosi marah adalah persepsi siswa terkait dengan cara mengelola emosi marah. Berbagai cara yang dilakukan remaja ketika mengekspresikan emosi marah berbeda-beda. Ketika emosi marah dipendam terus menerus nantinya emosi tersebut akan meledak dan kurang terkendali. Kemudian bagi remaja yang terlalu mengekspresikan emosi marahnya, maka hal tersebut dapat merugikan dirinya maupun lingkungan sekitar karena kurangnya kontrol dalam mengekspresikan emosi marahnya. Adapun kisi-kisi angket kemampuan mengelola emosi marah disusun berdasarkan aspek-aspek pengelolaan emosi marah menurut Goleman (Robik Anwar Dani, 2011), antara lain:

1) Mengenal Emosi marah

Mengenal emosi marah merupakan kemampuan untuk mengenali perasaan marah sewaktu perasaan marah itu muncul, sehingga seseorang tidak dikuasai oleh emosi marah. Seseorang yang memiliki kemampuan dalam mengenali emosi marah dapat bereaksi secara tepat dan pada saat yang tepat terhadap kemarahan yang muncul. Mengenal emosi marah dapat dilakukan dengan mengenali tanda-tanda awal yang menyertai kemarahan.

2) Mengendalikan emosi marah

Seseorang yang dapat mengendalikan emosi marah tidak membiarkan dirinya dikuasai oleh emosi marah, dapat mengatur emosinya dan menjaga keseimbangan emosi, sehingga emosi marah tidak berlebihan dan tidak terjadi pada tingkat intensitas yang tinggi.

3) Meredakan emosi marah

Merupakan suatu kemampuan untuk menenangkan diri sendiri setelah seseorang marah. Salah satu strategi efektif yang dilakukan secara umum untuk meredakan kemarahan adalah pergi menyendiri. Seseorang akan mengalami kesulitan untuk meredakan amarahnya, apabila pikirannya masih dipenuhi oleh kemarahan.

4) Mengungkapkan emosi marah secara asertif

Seseorang yang asertif dapat mengungkapkan perasaan marahnya secara jujur dan tepat tanpa melukai perasaan orang lain.

b. Kisi-kisi skala kemampuan mengelola emosi marah

Kisi-kisi dan instrument skala kemampuan mengelola emosi marah disusun berdasarkan modifikasi dari penelitian Septya Muti Fadhila (2013) berdasarkan aspek-aspek dalam mengelola emosi marah menurut Goleman (Robik Anwar Dani, 2011). Tabel

1 berikut menjelaskan kisi-kisi kemampuan mengelola emosi marah.

Tabel 1. Kisi-kisi Skala Kemampuan Mengelola Emosi Marah

Variabel	Aspek Mengelola Emosi Marah	Indikator	Nomor Item		Σ
			Positif	Negatif	
Kemampuan Mengelola Emosi Marah	Mengenali emosi marah	Memiliki pemahaman emosi marah yang dialami	1,2,3	4,5,6,7	7
		Mampu menghadapi emosi marah yang dialami	8,9,10	11,12,13	6
		Mampu mengidentifikasi emosi marah yang dialami	14,15,16	17,18,19,20	7
	Mengendalikan Emosi Marah	Memiliki kendali pikir terhadap rasa marah	21,22	23,24,25	5
		Memiliki kendali perasaan terhadap rasa marah	26,27,28	29,30	5
		Memiliki kendali motorik (verbal dan non verbal terhadap rasa marah	31,32	33,34,35	5
	Meredakan Emosi Marah	Mampu meredakan emosi marah pada diri	36,37,38,39,40	41,42,43,44,45	10
	Mengungkapkan emosi marah secara asertif	Mampu mengungkapkan perasaan dengan jujur	46,47,48	49,50	5
		Mampu memahami perasaan orang lain	51,52	53,54,55	5
Total					55

c. Penyusunan item skala berdasarkan kisi-kisi

Setiap pernyataan dalam skala kemampuan mengelola emosi marah menggunakan empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai(SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Skor pernyataan positif dimulai dari 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS), 2 untuk tidak sesuai (TS), 3 untuk jawaban sesuai (S), dan 4 untuk jawaban sangat sesuai (SS). Skor pernyataan negatif dimulai dari 1 untuk sangat sesuai(SS), 2 untuk sesuai (S), 3 untuk tidak sesuai(TS), dan 4 untuk sangat tidak sesuai (STS). Hasil angket nantinya akan menunjukkan tingkat kemampuan mengelola emosi marah siswa. Semakin tinggi skor yang diperoleh siswa maka semakin tinggi tingkat kemampuan mengelola emosi marah siswa.

2. Observasi

Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, tersusun dari pelbagai proses biologis dan psikologis. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 199) Observasi sebagai alat pengumpul data banyak digunakan untuk mengukur tingkah laku individu ataupun proses terjadinya suatu kegiatan yang dapat diamati ataupun proses terjadinya suatu kegiatan yang dapat diamati baik dalam situasi yang sebenarnya maupun situasi buatan. Observasi dilakukan oleh peneliti saat proses *anger management* dilaksanakan, agar dapat dijadikan sebagai acuan untuk melakukan perbaikan dalam tindakan selanjutnya. Instrumen

observasi berupa pedoman observasi yang dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Pedoman Observasi pada Guru Bimbingan dan Konseling

No	Aspek yang diobservasi	Hal yang diungkap
1.	Proses pelaksanaan <i>anger management</i>	Penyampaian materi kepada siswa
2.	Hambatan siswa saat melakukan tindakan	Fasilitas yang digunakan dalam <i>anger management</i>

Tabel 3. Pedoman Observasi Pelaksanaan pada Subjek Penelitian

No	Aspek yang diobservasi	Hal yang diungkap
1.	Proses pelaksanaan <i>anger management</i>	a. Perilaku siswa saat pelaksanaan <i>anger management</i> b. Suasana saat proses <i>anger management</i>
2.	Hambatan siswa saat melakukan tindakan	Fasilitas penunjang <i>anger management</i>

3. Wawancara

Sugiyono (2010: 194) berpendapat bahwa wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal – hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil. Wawancara dilakukan peneliti untuk mewawancarai guru bimbingan dan konseling serta siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan pada saat awal penelitian, proses *anger management*, dan akhir penelitian. Hasil wawancara awal dilakukan

sebagai acuan dalam melakukan proses penelitian. wawancara selanjutnya dilakukan setelah pelaksanaan penelitian. Hal tersebut dilakukan untuk mengungkap keberhasilan pelaksanaan kegiatan *anger management* dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan. Instrumen wawancara berupa pedoman wawancara yang dapat dilihat pada tabel 4 dan tabel 5 berikut.

Tabel 4. Pedoman Wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling

No	Aspek yang diteliti	Hal yang diungkap
1.	Proses pelaksanaan <i>anger management</i>	Kesesuaian rencana dengan proses <i>anger management</i>
2.	Hasil pelaksanaan <i>anger management</i>	a. Keberhasilan <i>anger management</i> dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan b. Tanggapan guru bimbingan dan konseling terhadap hasil pelaksanaan <i>anger management</i> dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan
3.	Kemampuan mengelola emosi marah siswa	a. Aspek kognitif b. Aspek afektif c. Aspek psikomotorik

Tabel 5. Pedoman Wawancara dengan Subjek Penelitian

No	Aspek yang diteliti	Hal yang diungkap
1.	Proses pelaksanaan <i>anger management</i>	a. Pemahaman tentang proses <i>anger management</i> b. Menarik tidaknya proses <i>anger management</i> yang telah dilaksanakan c. Suasana saat proses <i>anger management</i>
2.	Hasil pelaksanaan <i>anger management</i>	Manfaat <i>anger management</i> dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan
3.	Kemampuan mengelola emosi marah	a. Kemampuan mengelola emosi marah siswa sebelum pelaksanaan <i>anger management</i> b. Manfaat kemampuan mengelola emosi marah saat dilaksanakannya <i>anger management</i> d. Peningkatan kemampuan mengelola emosi marah setelah mengikuti <i>anger management</i>

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan setelah tindakan. Wawancara ditujukan kepada siswa terkait dengan hambatan-hambatan yang dialami selama tindakan, hasil dari tindakan, perbedaan siswa sebelum dan setelah melakukan tindakan.

G. Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas instrument merupakan suatu ukuran yang menunjukkan pada tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu

instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas yang tinggi., sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah (Suharsimi Arikunto, 2010: 211). Sedangkan menurut Burhan Nurgiantoro, dkk (2004: 338) validitas instrument dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh instrumen penelitian mampu mencerminkan isi sesuai dengan hal dan sifat yang diukur. Valid berarti bahwa instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam penelitian ini, validitas yang digunakan adalah validitas konstruk. Validitas konstruk dilakukan dengan menghubungkan skor item instrumen dalam suatu faktor dan menghubungkan skor faktor dengan skor total. Analisis skor dilakukan dengan analisis *Product Moment* menggunakan *software SPSS For Window Seri 16.0*.

Dalam penelitian ini, skala diujicobakan kepada 32 responden yang tidak terlibat dalam proses pemberian tindakan dalam penelitian. Responden yang diambil adalah siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan. Uji coba skala ini dilakukan pada 30 Agustus 2014. Alasan peneliti mengambil responden adalah karena memiliki persamaan karakteristik yang sama dengan subjek, yaitu kemampuan mengelola emosi marah. Data yang diperoleh kemudian diuji validitas dengan menggunakan program komputer SPSS seri 16.

Bila korelasi tiap faktor tersebut positif dan $\geq 0,3$ maka faktor tersebut memiliki validitas yang baik. Sebaliknya apabila korelasi tiap

faktor tersebut $\leq 0,30$ maka butir instrument itu tidak valid (Sugiyono, 2009). Berdasarkan perhitungan terlihat ada 39 item sah dan 16 item gugur dari total 55 item skala kemampuan mengelola emosi marah. Berikut rangkuman hasil uji validitas menggunakan SPSS-16, item sah dan gugur dapat dilihat dalam Tabel 6 berikut ini:

Tabel 6. Kisi-Kisi Instrumen Kemampuan Mengelola Emosi Marah Setelah Uji Validitas

Variabel	Aspek Mengelola Emosi Marah	Indikator	Nomor Item		Σ
			Positif	Negatif	
Kemampuan Mengelola Emosi Marah	Mengenali emosi marah	Memiliki pemahaman emosi marah yang dialami	-	1,2,3	3
		Mampu menghadapi emosi marah yang dialami	4,5,6	7,8,9	6
		Mampu mengidentifikasi emosi marah yang dialami	10,11	12,13	4
	Mengendalikan Emosi Marah	Memiliki kendali pikir terhadap rasa marah	14,15	16,17	4
		Memiliki kendali perasaan terhadap rasa marah	18,19, 20	21,22	5
		Memiliki kendali motorik (verbal dan non verbal terhadap rasa marah	23,24	25,26, 27	5
	Meredakan Emosi Marah	Mampu meredakan emosi marah pada diri	28,29	30,31, 32	5
	Mengungkapkan emosi marah secara asertif	Mampu mengungkapkan perasaan dengan jujur	33,34, 35	-	3
		Mampu memahami perasaan orang lain	36,37	38,39	4
Total					39

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas bertujuan untuk melihat sebuah instrument atau mengukur sejauh mana suatu instrument mampu menghasilkan skor-skor secara konsisten. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 221) menjelaskan bahwa reliabilitas merujuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen

cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Sedangkan menurut Sugiyono (2010: 173) menjelaskan bahwa instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama.

Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Perhitungan statistiknya dilakukan dengan menggunakan komputer program *SPSS For Window Seri 16.0*. Kriteria penentuan reliabilitas suatu instrumen dengan membandingkan dengan nilai r tabel. Jika $r \text{ alpha} > r \text{ tabel}$ maka instrumen tersebut dinyatakan reliabel (Suharsimi Arikunto 2010: 239). Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berkisar antara 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien realibilitas mendekati 1,00 berarti semakin tinggi realibilitasnya, sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0. Setelah diuji reliabilitas dengan menggunakan komputer program *SPSS For Window Seri 16.0*, instrumen memiliki koefisien 0,936. Hal tersebut menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki reliabilitas yang tinggi.

H. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini, analisis data yang digunakan adalah dengan menghitung skor maksimal dan minimal dari nilai skala mengelola emosi marah serta menghitung skor masing-masing subjek. Penentuan kategori kecenderungan dari tiap-tiap variabel didasarkan pada norma dan

kententuan kategori. Merujuk pada penjelasan Saifuddin Azwar (dalam Yeni Dwi rejeki 2013: 72), berikut langkah-langkah pengkategorisasian kemampuan mengelola emosi marah siswa dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Menentukan skor tertinggi dan terendah

$$\text{Skor tertinggi} = 4 \times 39$$

$$= 156$$

$$\text{Skor terendah} = 1 \times 39$$

$$= 39$$

2. Menghitung *mean* ideal (M)

$$M = \frac{1}{2} (\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah})$$

$$= \frac{1}{2} (156 + 39)$$

$$= 97,5$$

3. Menghitung standar deviasi (SD)

$$SD = \frac{1}{6} (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah})$$

$$= \frac{1}{6} (156 - 39)$$

$$= 19,5$$

Hasil penghitungan tersebut digunakan untuk menentukan kategorisasi pada masing-masing variabel dengan menggunakan ketentuan sebagai berikut:

$$\text{Rendah} = X < (\mu - 1,0\sigma)$$

$$= X < (97,5 - 19,5)$$

$$= X < 78$$

$$\text{Sedang} = (\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$$

$$= (97,5 - 19,5) \leq X < (97,5 + 19,5)$$

$$= 78 \leq X < 117$$

Tinggi $= (\mu + 1,0\sigma) \leq X$

$$= (97,5 + 19,5) \leq X$$

$$= 117 \leq X$$

Keterangan:

X = jumlah skor nilai tes

μ = *mean* ideal

σ = standar deviasi

Kategori untuk kemampuan mengelola emosi marah siswa dapat diamati pada tabel berikut:

Tabel 7. Kategori Skor Kemampuan Mengelola Emosi Marah

Batas (Interval)	Kategori
Skor < 78	Rendah
Skor 78 sampai dengan 116	Sedang
Skor ≥ 117	Tinggi

I. Indikator Keberhasilan Tindakan

Pada penelitian ini, indikator keberhasilan pada peningkatan kemampuan mengelola emosi marah mencapai kategori tinggi, ditandai dengan peningkatan hasil skala siswa dari kategori rendah meningkat pada kategori sedang atau tinggi dan adanya peningkatan skor pada kategori sedang meningkat pada kategori tinggi. Analisis data kualitatif digunakan untuk mendukung data kuantitatif yang diperoleh melalui observasi dan

wawancara pada saat proses tindakan berlangsung dan setelah proses tindakan berlangsung.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Lokasi Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan yang beralamat Gedongan, Sumberagung, Sleman, Yogyakarta. SMK Muhammadiyah 1 Moyudan menempati lokasi yang cukup strategis karena mudah dijangkau oleh siswa, dan berada pada kompleks yang dekat dalam aktivitas masyarakat di daerah tersebut. Selain itu sekolah berada pada lingkungan persawahan yang sangat mendukung kondisi pembelajaran karena udaranya sangat sejuk dan tidak terlalu ramai oleh orang-orang yang berlalu lalang, sehingga sangat menunjang proses pembelajaran siswa.

SMK Muhammadiyah 1 Moyudan memiliki 58 guru dan 19 karyawan. Diantaranya kepala sekolah yang memimpin semua guru dan karyawan, kemudian dilanjutkan dengan empat wakil kepala sekolah, tiga guru BK, guru mata pelajaran di semua bidangnya masing-masing, karyawan yang meliputi tata usaha, satpam sekolah, penjaga malam, dan tukang kebun. Semua guru di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan mengajar dengan jurusan profesinya masing-masing, tidak ada guru yang mengajar di luar bidang jurusannya, semisal guru matematika mengajar pelajaran bahasa indonesia.

Untuk perlengkapan sarana dan prasarana sekolah ini sudah memiliki banyak fasilitas diantaranya adalah masjid, gedung sekolah, yang terdiri dari ruang belajar, ruang kantor guru, ruang penunjang, dan halaman sekolah yang biasa digunakan untuk upacara, apel pagi, olah raga (bola basket, futsal, voli) dan kegiatan ekstrakurikuler lain.

Peneliti mengambil *setting* penelitian di kelas X, khususnya kelas X Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ). Peneliti mengambil kelas ini berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada siswa di kelas X TKJ, serta wawancara dengan guru BK yang menunjukkan bahwa tingkat kemampuan mengelola emosi marah siswa cukup rendah dibandingkan dengan kelas X lainnya.

2. Waktu Penelitian dan Tindakan

- a. Pemberian *pre test* : Sabtu, 20 September 2014.
- b. Pemberian tindakan I : Sabtu, 27 September 2014.
- c. Pemberian tindakan II : Sabtu, 11 Oktober 2014
- d. Pemberian tindakan III : Sabtu, 18 Oktober 2014
- e. Pemberian tindakan IV : Sabtu, 25 Oktober 2014
- f. Pemberian *post test* : Senin, 27 oktober 2014

B. Data Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa kelas X TKJ SMK Moyudan 1 Muhammadiyah. Subyek yang diambil berjumlah 18 siswa dari 26 siswa dengan skor kemampuan mengelola emosi marah <116. Skor <116 menunjukkan kemampuan mengelola emosi marah siswa dalam kategori

rendah dan sedang. Pemilihan subjek penelitian didasarkan pada hasil observasi dan wawancara dengan siswa dan guru BK di sekolah yang menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi marah siswa yang kurang. Hal ini dapat dilihat dari perilaku siswa yang kurang menghargai guru apabila merasa tidak senang dengan guru tersebut, sering gaduh di kelas, dan mengolok-olok teman di kelas. Sedangkan pada saat wawancara dengan beberapa siswa kelas X TKJ diperoleh informasi bahwa siswa sering memendam emosi marahnya dengan cara berdiam diri. Selain itu, dari hasil wawancara dengan guru BK beberapa siswa laki-laki pernah terindikasi terlibat tawuran dengan sekolah lain.

Peneliti mengambil data dengan menggunakan skala untuk mengukur kemampuan mengelola emosi marah siswa yang terdiri dari 39 item pernyataan. Sebelum melakukan pemberian tindakan, peneliti melakukan *pre test* terlebih dahulu untuk mengukur tingkat kemampuan mengelola emosi marah siswa.

Setelah peneliti melakukan *pre test*, pada siswa selanjutnya diberikan beberapa tindakan dan kemudian melakukan *post test* untuk mengukur kemampuan mengelola emosi marah siswa setelah diberikan tindakan. Tabel 8 berikut ini merupakan daftar inisial subjek penelitian beserta hasil skor *pre test* siswa.

Tabel 8. Hasil Skor *Pre Test*

No	Nama Subjek	Skor <i>Pre test</i>	Kategori
1	AA	75	Rendah
2	AY	112	Sedang
3	CT	106	Sedang
4	DR	76	Rendah
5	FA	115	Sedang
6	FF	114	Sedang
7	FR	114	Sedang
8	GJ	115	Sedang
9	JA	105	Sedang
10	LA	75	Rendah
11	MY	114	Sedang
12	MP	76	Rendah
13	RA	71	Rendah
14	RD	108	Sedang
15	RN	109	Sedang
16	RQ	111	Sedang
17	ST	114	Sedang
18	YT	115	Sedang

C. Langkah Sebelum Pelaksanaan Tindakan

Sebelum melaksanakan pemberian tindakan, terlebih dahulu peneliti dan guru BK melakukan observasi dan wawancara. Dari hasil observasi diketahui bahwa siswa yang menjadi subjek penelitian kurang dapat mengelola emosi marahnya ketika mengungkapkan emosi marah. Setelah itu subyek juga sering mengekspresikan emosi marahnya melalui perilaku yang kurang menyenangkan, bersikap agresif, berbicara kurang sopan dan membalas perbuatan yang membuat dirinya marah. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara, siswa sering membiarkan emosi marahnya begitu saja tanpa memikirkan dampak bagi dirinya sendiri maupun lingkungan sekitar.

Setelah dilakukan observasi dan wawancara kemudian dilakukan persiapan untuk pemberian tindakan. Persiapan yang dilaksanakan pada tanggal 5 September 2014 adalah sebagai berikut:

1. Melakukan diskusi terlebih dahulu dengan guru BK mengenai rencana tindakan penelitian yang akan dilaksanakan.
2. Mempersiapkan rangkaian kegiatan teknik *anger management* terkait dengan peningkatan kemampuan mengelola emosi marah.
3. Mengatur jadwal pemberian tindakan dan sarana pendukung yang diperlukan sesuai dengan kebutuhan dalam pemberian tindakan.
4. Mempersiapkan angket *pre test*, *post test*, lembar observasi dan pedoman wawancara.

D. Pelaksanaan Tindakan Siklus

1. Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan mempersiapkan media dalam teknik *anger management*, dan refleksi kegiatan selama penelitian dengan guru BK. Peneliti berkordinasi dengan guru BK terkait tindakan-tindakan yang akan diberikan, serta maksud dan tujuan kegiatan dalam pemberian teknik *anger management* pada kegiatan yang akan dilaksanakan.

a. Tindakan Pertama

Peneliti bersama guru BK berdiskusi mengenai tema yang akan diberikan. Peneliti mempunyai materi bahwa tema pertama yang akan diberikan adalah memberikan gambaran tentang kemampuan

mengelola emosi marah. Peneliti mempunyai alasan yang kuat karena jika siswa terlebih dahulu diberikan gambaran tentang *devinisi* emosi marah, maka siswa akan mudah dalam melakukan semua tindakan dan mampu menerapkan dalam diri tindakan mengelola emosi marah yang sudah diberikan.

Peneliti meminta guru BK menjelaskan kemampuan mengelola emosi marah kepada siswa dengan menggunakan media *power point* dan setelah itu dilanjutkan dengan tanya jawab dengan siswa terkait dengan emosi marah. Selanjutnya guru BK meminta siswa untuk membuat suatu komitmen untuk merubah diri. Guru BK menyetujui usulan peneliti, peneliti segera menyiapkan Laptop dan proyektor, untuk menggunakan media *power point*.

b. Tindakan kedua

Peneliti bersama guru BK berdiskusi mengenai tema yang akan diberikan. Dalam diskusi tersebut, peneliti mengajukan tema yang akan diberikan yaitu mengungkapkan emosi marah melalui tulisan. Langkah awal dalam tema ini adalah guru BK memberikan contoh seseorang yang sering memendam emosi marahnya serta dampaknya. Kemudian guru BK meminta siswa untuk menulis pengalaman emosi marah yang masih terpendam, dan dilanjutkan dengan diskusi dengan siswa. Guru BK menyetujui materi yang diberikan peneliti, kemudian peneliti menyiapkan alat tulis yang akan digunakan dan tindakan.

c. Tindakan ketiga

Peneliti bersama guru BK berdiskusi mengenai tema yang akan diberikan. Peneliti memberikan gambaran tema yang akan diberikan yaitu mengenali emosi marah dalam diri dan membangun kesadaran akan adanya pertanda kemarahan dalam diri siswa. Dalam tindakan ini siswa disuruh mengingat pengalaman marahnya terhadap teman dekat dengan mata tertutup, kemudian dengan keadaan marah siswa disuruh merasakan dan belajar mengenali tanda-tanda kemarahan.

Dalam diskusi tersebut guru BK memberi arahan kepada peneliti, bahwa untuk mengingat pengalaman marah siswa, lebih baiknya siswa disuruh mengingat pengalaman marahnya melalui tulisan yang telah ditulis di kertas dalam tindakan ke II, agar siswa mudah untuk mengingat pengalaman emosi marahnya.

d. Tindakan keempat

Peneliti dan guru BK berdiskusi mengenai tema yang akan diberikan. Dalam diskusi peneliti memberikan tema yaitu relaksasi yang bertujuan untuk mengubah suasana hati (*mood*) dan perilaku dengan mempengaruhi pola berfikirnya. Sebelumnya peneliti menyiapkan *file* audio yang berisi tentang instruksi-instruksi untuk mengubah perilaku dan suasana hati siswa. *File* audio tersebut kemudian diputar menggunakan *laptop*. Peneliti juga menggunakan *speaker* agar suara dapat didengar oleh semua siswa. Guru BK menyetujui usulan peneliti pada tindakan ke empat.

2. Tindakan dan Observasi

Tindakan yang dilakukan selama penelitian pada umumnya berjalan lancar. Persiapan yang dilakukan selama tindakan dilaksanakan berbagai macam media. Selain itu, melakukan *briefing* kepada *observer* untuk melaksanakan tugas sebagai *observer*. Tindakan yang diberikan dapat dilihat dengan tabel dan rincian sebagai berikut:

Tabel 9. Rincian pelaksanaan tindakan siklus

No	Hari/tanggal	Tindakan	Alat/Bahan	Hasil yang diharap
1	Sabtu, 27-9-2014	Penyampaian materi teknik <i>anger management</i> terhadap siswa dan memberikan komitmen merubah diri menjadi lebih baik kepada siswa.	Lap top, proyektor.	Siswa dapat memahami pentingnya mengelola emosi marah dengan teknik <i>anger management</i> , dan mempunyai komitmen yang kuat untuk merubah diri menjadi pribadi lebih baik.
2	Sabtu, 11-10-2014	Mengungkapkan emosi marah yang terpendam melalui tulisan.	Kertas HVS, alat tulis.	Siswa dapat mengungkapkan emosi marah yang masih terpendam melalui tulisan.
3	Sabtu, 18-10-2014	Mengenali tanda-tanda awal emosi marah.	-	Siswa dapat membangun kesadaran tentang adanya pertanda kemarahan.
4	Sabtu, 25-10-2014	Relaksasi	Lap top, speaker/pengeras suara.	Mengubah suasana hati (<i>mood</i>) siswa dan perilaku dengan mempengaruhi pola pikirnya.

a. Pelaksanakan Tindakan I

1) Kegiatan Pembuka

Pada pelaksanaan teknik *anger management* yang pertama peneliti dan guru BK menyiapkan media yang diperlukan yaitu proyektor dan sebuah laptop. Kegiatan dibuka oleh guru BK dengan mengabsen siswa, dan kemudian dilanjutkan dengan menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan dengan teknik *anger management*.

2) Kegiatan inti

Guru BK menjelaskan tentang beberapa rangkaian pengertian kemampuan mengelola emosi marah serta teknik penanganannya. Tujuan dari kegiatan ini yaitu agar siswa dapat memahami tentang emosi marah serta dampak dan penanganannya. Guru BK menjelaskan *devinisi* emosi marah dengan menggunakan power point. Di dalam media power point disebutkan tentang pengertian emosi, emosi marah, dampak dari emosi marah, pengertian mengelola emosi marah, manfaat dari mengelola marah, serta menjelaskan tentang teknik *anger management* yang akan dilakukan. Kemudian setelah guru BK menjelaskan dilanjutkan dengan diskusi.

Dalam diskusi terdapat beberapa siswa yang bertanya tentang dampak dari emosi marah serta bahaya dalam bentuk psikis, ada pula siswa yang menanyakan tentang meredam

emosi marah yang berlebihan, serta teknik relaksasi. Pertanyaan siswa yang pertama guru BK menjelaskan bahwa dampak dari emosi marah yang berhubungan dengan psikis dapat berdampak pada mental, dan untuk pertanyaan kedua guru BK tidak langsung menjawab melainkan jawaban tersebut akan dijawab melalui rangkaian teknik anger management. Kemudian guru BK meminta seluruh siswa agar mempunyai komitmen yang kuat untuk merubah diri dalam mengelola emosi marah.

3) Penutup

Sebelum mengakhiri tindakan pertama guru BK menanyakan kepada beberapa siswa mengenai *definisi* emosi marah yang sudah dijelaskan. Ada salah satu siswa yang belum jelas kemudian siswa tersebut bertanya tentang perbedaan emosi dan marah, kemudian guru BK kembali menjelaskan, tentang pengertian emosi, dan dilanjutkan dengan menjelaskan emosi marah. Setelah dijelaskan, para siswa tidak ada lagi yang bertanya, kemudian proses pengajaran ditutup.

b. Pelaksanaan Tindakan II

1) Kegiatan Pembuka

Pelaksanaan teknik *anger managemnt* yang kedua, peneliti dan guru BK menyiapkan kertas HVS serta alat tulis. Kegiatan dibuka oleh guru BK dengan mengabsen siswa dan memberikan sambutan kepada siswa. Tujuan dari kegiatan yang

kedua yaitu untuk mengungkapkan emosi marah yang masih terpendam yang sampai saat ini belum diungkapkan dan masih menggajal pikiran dan perasaanya.

2) Kegiatan Inti

Guru BK menjelaskan dan memberikan contoh tentang seseorang yang sering memendam emosi marahnya serta dampak yang ditimbulkan. Kemudian Guru BK meminta siswa untuk menuliskan pengalaman emosi marahnya yang bersangkutan dengan teman dekat atau teman bermain. Ada salah satu siswa yang masih kurang fokus ketika yang lain sudah mulai menulis, dia menganggap tidak pernah ada masalah dengan teman-temannya. Namun, sebagian dari siswa sudah mampu mengungkapkan pengalaman emosi marah yang berhubungan dengan teman bermain ataupun dengan teman dekat secara mendalam.

Setelah selesai menulis semua kertas dikumpulkan menjadi satu kemudian guru BK membacakan beberapa pengalaman emosi marah siswa, kemudian siswa lain disuruh menyikapi tentang pengalaman marah yang sudah dibacakan. Ada siswa yang tidak bisa menyikapi pengalaman marah yang dialami temannya tersebut, kemudian guru BK langsung merespon dan menyikapi pengalaman marah yang dialami siswa. Dalam tulisan tersebut siswa mengungkapkan

kekesalannya kepada orang tua, karena orang tua belum mampu membelikan motor.

3) Penutup

Sebelum mengakhiri tindakan yang kedua guru BK menanyakan kepada siswa mengenai kegiatan kedua yang sudah dilaksanakan, kemudian ada siswa yang mengaku belum bisa mengungkapkan kemarahannya tersebut, kemudian tindakan yang kedua ditutup.

c. Pelaksanaan Tindakan III

1) Kegiatan Pembuka

Pelaksanaan teknik *anger management* yang ketiga bertujuan untuk membangun kesadaran akan adanya pertanda kemarahan dalam diri, serta melatih siswa agar mengenali tanda-tanda awal kemarahan, agar siswa dapat meredam emosi marah. Guru BK mengabsen siswa terlebih dahulu, kemudian menjelaskan prosedur yang akan dilaksanakan dalam tindakan ketiga tersebut.

2) Kegiatan Inti

Guru BK mempersilahkan semua siswa untuk memejamkan mata, serta berkonsentrasi fokus dengan instruksi yang diberikan. Dalam keadaan mata siswa tertutup tanpa suara kecuali suara guru BK, suasana menjadi tenang. Kemudian siswa disuruh untuk mengingat tulisan yang telah

ditulis di kertas tentang pengalaman emosi yang masih terpendam selama 10 menit. Setelah itu dengan keadaan mata masih tertutup dan emosi marah sedang keluar semua siswa disuruh merasakan tanda-tanda kemarahan seperti ciri pada wajah yang mulai panas, jantung berdetak lebih kencang, nafas tersengal-senggal, mengepalkan tangan, dan ciri pada hati rasa benci dan dendam.

Kemudian itu guru BK menyuruh siswa untuk mengingat-ingat tentang tanda-tanda kemarahan, kemudian siswa disuruh untuk meredakan amarah mereka dengan cara meredakan satu persatu tanda-tanda kemarahan. Setelah reda guru BK mempersilahkan siswa untuk membuka matanya kembali.

3) Penutup

Sebelum mengakhiri tindakan ketiga guru BK menanyakan kepada siswa mengenai tindakan ketiga tersebut, beberapa siswa menjawab sangat puas, dan ada juga salah satu siswa yang memaparkan belum bisa menggali emosi marahnya, karena belum bisa fokus dengan instruksi yang diberikan guru BK.

d. Pelaksanaan Tindakan IV

1) Kegiatan Pembuka

Pelaksanaan *anger management* yang keempat peneliti dan guru BK menyiapkan sebuah media berupa laptop dan

speaker. Guru BK terlebih dahulu mengabsen siswa, setelah itu guru BK menjelaskan tentang prosedur yang akan dilaksanakan dalam tindakan keempat. Kegiatan kali ini yaitu relaksasi yang bertujuan untuk mengubah suasana hati (*mood*) dan perilaku dengan mempengaruhi pola berfikirnya.

2) Kegiatan Inti

Guru BK meminta siswa untuk fokus mendengarkan dan mengikuti semua instruksi dengan menggunakan sebuah audio, dan meminta siswa untuk menutup mata dan duduk nyaman mungkin untuk proses kegiatan ini. Instruksi dalam audio tersebut meminta siswa untuk membebaskan semua anggota tubuh dan membawa siswa untuk memasuki alam bawah sadarnya sedalam-dalamnya. Instruksi ini memberikan nilai-nilai positif dan memberikan sugesti-sugesti positif yang akan membawa perasaan siswa menjadi damai tentram dan bahagia.

Dalam proses ini para siswa terlihat serius mendengarkan instruksi dengan mata tertutup dan duduk sangat nyaman. Proses ini berjalan dengan lancar selama kurang lebih 30 menit, tetapi ada sedikit kendala yaitu kebisingan dari kendaraan bermotor, karena kelas yang digunakan dekat dengan jalan raya.

3) Penutup

Sebelum kegiatan ditutup guru BK menanyakan kepada siswa mengenai relaksasi yang baru saja selesai. Ada dua siswa yang menjawab perasaannya saat ini sangat damai, dan bahagia, dan ada pula siswa yang mengatakan sangat mengantuk disaat proses relaksasi tersebut. Setelah itu guru BK memberikan apresiasi kepada siswa karena telah mengikuti rangkaian kegiatan secara baik dari awal hingga akhir. Guru BK menyimpulkan kegiatan dari yang pertama hingga akhir. Para siswa dapat memahami pentingnya mengelola emosi marah.

3. Hasil Tindakan Siklus

Hasil tindakan dari keempat pertemuan dalam semua tindakan dapat dilihat dari observasi, wawancara dan *post test*. Pelaksanaan dilaksanakan pada Senin, 27 oktober 2014. Data 18 siswa kemampuan mengelola emosi marah siswa setelah dilakukan *post test* adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Skor Post Test Siswa Kelas X TKJ

No	Nama Subjek	Skor <i>Post test</i>	Kategori
1	AA	103	Sedang
2	AY	116	Sedang
3	CT	108	Sedang
4	DR	121	Tinggi
5	FA	124	Tinggi
6	FF	129	Tinggi
7	FR	117	Tinggi
8	GJ	123	Tinggi
9	JA	119	Tinggi
10	LA	112	Sedang
11	MY	117	Tinggi
12	MP	109	Sedang
13	RA	112	Sedang
14	RD	121	Tinggi
15	RN	116	Sedang
16	RQ	114	Sedang
17	ST	130	Tinggi
18	YT	119	Tinggi

Hasil *post test* menunjukkan bahwa skor tertinggi adalah 130 dan skor terendah adalah 103. Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* subjek penelitian sudah menunjukkan adanya peningkatan kemampuan mengelola emosi marah.

Hasil observasi pada saat tindakan menunjukkan bahwa siswa mampu menunjukkan partisipasinya dalam proses tindakan. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti selama tindakan berlangsung, secara keseluruhan tindakan yang diberikan dapat berjalan dengan lancar. Siswa dapat mengenali emosi marahnya, mengendalikan emosi marah, meredakan emosi marah dan mampu mengungkapkan emosi marah secara asertif baik di sekolah maupun di

lingkungan sekitar. Hasil dari observasi peneliti mengamati siswa ketika ada di sekolah dari pagi hingga jam pulang sekolah menunjukkan perubahan yang lebih baik.

Pada tindakan I, siswa dapat memahami penjelasan dari guru BK, terlihat dalam pelaksanaannya yang begitu tenang dan siswa terlihat nyaman dan fokus dalam pelaksanaan tindakan. Para siswa juga aktif bertanya kepada guru BK tentang emosi marah yang belum mereka pahami. Guru BK menyuruh siswa untuk membuat suatu komitmen merubah diri yang kuat dalam mengelola emosi marah.

Tindakan ke II guru BK menyuruh semua siswa untuk mengungkapkan pengalaman emosi marahnya yang berhubungan dengan orang terdekat dengan menuliskan pada sebuah kertas. Dalam tindakan ini ada beberapa siswa yang belum bisa menuliskan emosi marahnya, alasannya siswa tersebut tidak pernah mempunyai masalah kepada orang terdekate. Tetapi kebanyakan dari siswa sudah dapat menuliskan pengalaman emosi marahnya. Setelah selesai guru BK membacakan tulisan dari beberapa siswa, dan kemudian siswa lain disuruh untuk menyikapi tulisan tersebut, ada beberapa siswa yang begitu bijak menyikapinya, dan ada juga siswa yang kurang serius dalam menyikapinya. Setelah itu guru BK mengevaluasi tanggapan dari para siswa dan meluruskan tanggapan siswa yang kurang bijak tersebut.

Tindakan ke III suasana kelas masih begitu ramai, sehingga guru BK mengkondisikan kelas terlebih dahulu. Setelah itu tindakan baru bisa dilanjutkan. Semua siswa begitu antusias dalam tindakan ini, meskipun ada siswa yang kurang bisa mengikuti, karena kurang fokus dalam mendengarkan instruksi dari guru BK

Tindakan ke IV siswa terlihat sangat antusias dalam tindakan ini. Suasana kelas sangat hening ketika siswa mengikuti relaksasi. Kegiatan inipun cukup berhasil dalam mengubah suasana hati (mood) dan perilaku siswa. Tetapi ada sedikit kendala dalam proses relaksasi yaitu kebisingan kendaraan bermotor, karena kelas dekat dengan jalan raya. Meskipun begitu tindakan ke IV ini berjalan dengan baik dan lancar.

Pengamatan yang dilakukan oleh peneliti membuktikan ada perkembangan atau perubahan dalam mengungkapkan dan mengelola emosi marahnya. Siswa mulai mengontrol kata-kata yang diucapkan dengan mengeluarkan kata-kata yang lebih halus dan tidak menimbulkan emosi marah pada orang lain ataupun menyinggung perasaan orang lain, siswa mulai mengenali pertanda awal emosi marah yang muncul, ketika pelajaran siswa mampu menghormati guru dengan cara mendengarkan guru saat menerangkan siswa tidak ramai sendiri di dalam kelas.

Setiap selesai pelaksanaan tindakan guru BK memberikan *feed back* pada siswa cara yang dapat dilakukan ketika emosi marah

muncul yaitu dengan menenangkan pikiran sejenak agar emosi marah tidak memuncak. Mencurahkan dengan teman dekat agar mendapatkan masukan-masukan yang positif. Melakukan kegiatan yang positif yang disenangi untuk meredakan emosi marah.

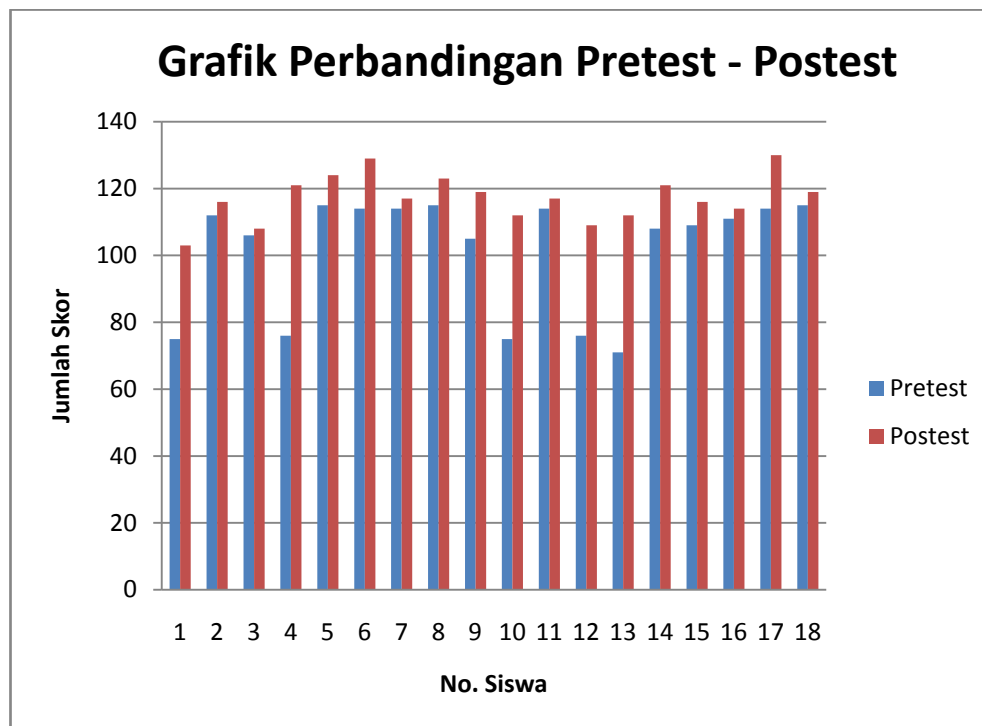
4. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi dari pelaksanaan tindakan *anger management* menunjukkan semua siklus tindakan sudah berjalan sesuai dengan rencana. Hasil *post test* menunjukkan adanya peningkatan. Peningkatan skor antara *pre test* dan *post test*, dapat dilihat pada tabel 10 berikut:

Tabel 11. Prosentase Peningkatan Skor Siswa

No	Nama Subjek	Skor		Peningkatan	Prosentase
		<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>		
1	AA	75	103	28	37%
2	AY	112	116	4	4%
3	CT	106	108	2	2%
4	DR	76	121	45	59%
5	FA	115	124	9	8%
6	FF	114	129	15	13%
7	FR	114	117	3	3%
8	GJ	115	123	8	7%
9	JA	105	119	14	13%
10	LA	75	112	37	49%
11	MY	114	117	3	3%
12	MP	76	109	33	43%
13	RA	71	112	41	58%
14	RD	108	121	13	12%
15	RN	109	116	7	6%
16	RQ	111	114	3	3%
17	ST	114	130	16	14%
18	YT	115	119	4	3%
Jumlah				15,83	19%

Selain dari tabel diatas, persentase peningkatan skor siswa juga ditunjukkan dalam bentuk diagram pada gambar 2.



Gambar 2. Diagram Peningkatan Skor Siswa.

Berdasarkan tabel dan grafik di atas diketahui bahwa siswa mengalami peningkatan dalam kemampuan mengelola emosi marah. Hasil post test pada tabel 10 menunjukkan prosentase peningkatan terbesar ada pada siswa DR 59% dan prosentase peningkatan terkecil ada pada siswa CT 2%. Rata-rata skor peningkatan kemampuan mengelola emosi marah siswa sebesar 15,83 dengan prosentase 19%. Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa sudah memahami pentingnya kemampuan mengelola emosi marah dalam kehidupan sehari-hari. Siswa merasa bahwa teknik ini baru pernah didapatkan dan menarik untuk dilakukan kapanpun. Sebagian dari siswa mengatakan bahwa pada awalnya siswa merasa kesulitan dalam mengelola emosi marah. Namun, setelah diberikan teknik *anger*

management, siswa mampu memahami tanda-tanda ketika emosi marah akan muncul, siswa mengetahui cara mengungkapkan emosi marah secara asertif dan siswa, siswa merasa perasaannya sangat begitu damai dan bahagia. Siswa juga merasa memiliki pengetahuan baru dan manfaat setelah mengikuti semua kegiatan.

Berdasarkan hasil observasi saat tindakan dan pasca tindakan juga menunjukkan adanya perubahan perilaku pada siswa. Siswa mulai mampu beradaptasi dengan baik tanpa harus secara berlebihan dalam mengekspresikan emosi marah. Siswa terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu kegiatan dapat berjalan sesuai dengan rencana dan sudah sesuai dengan kriteria keberhasilan yang telah ditetapkan oleh peneliti. Selain itu, pelaksanaan tindakan juga sudah berjalan dengan lancar, dan tidak mengalami hambatan dan kendala yang mempengaruhi hasil penelitian. Hasil yang dicapai sudah baik, sehingga peneliti memutuskan untuk tidak melanjutkan pada siklus selanjutnya.

E. Hasil Tindakan dan Siklus

Hasil tindakan siklus dalam penelitian ini dapat dilihat dari pengamatan, wawancara dan hasil *pre test*, *post test*. Data kemampuan mengelola emosi marah siswa dapat dilihat peningkatannya melalui skor *pre test* ke skor *post test*. Berikut ini hasil penelitian terhadap 18 siswa pasca pemberian tindakan siklus berlangsung.

Tabel 12. Hasil Skor Kemampuan Mengelola Emosi Marah.

No	Nama Subjek	Pra tindakan		Siklus	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	AA	75	Rendah	103	Sedang
2	AY	112	Sedang	116	Sedang
3	CT	106	Sedang	108	Sedang
4	DR	76	Rendah	121	Tinggi
5	FA	115	Sedang	124	Tinggi
6	FF	114	Sedang	129	Tinggi
7	FR	114	Sedang	117	Tinggi
8	GJ	115	Sedang	123	Tinggi
9	JA	105	Sedang	119	Tinggi
10	LA	75	Rendah	112	Sedang
11	MY	114	Sedang	117	Tinggi
12	MP	76	Rendah	109	Sedang
13	RA	71	Rendah	112	Sedang
14	RD	108	Sedang	121	Tinggi
15	RN	109	Sedang	116	Sedang
16	RQ	111	Sedang	114	Sedang
17	ST	114	Sedang	130	Tinggi
18	YT	115	Sedang	119	Tinggi
Skor rata-rata		101		117	

F. Pembahasan

Penelitian tindakan ini, dilakukan untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan dengan menggunakan teknik *anger management*. Melalui teknik *anger management* siswa dibawa pada suasana nyata yang menggambarkan emosi marah yang sering dirasakan dan kondisi siswa ketika dalam keadaan marah. Selain itu cara mereka keluar dari masalah emosi marah yaitu kebiasaan marah yang diekspresikan secara negatif kearah mengekspresikan secara lebih positif. Hal ini sejalan dengan Alder (dalam Robikanwardani 2011: 4) menyebutkan bahwa *anger management* adalah suatu tindakan yang menyebabkan seseorang mengatur emosi atau mengelola keadaan. Kemampuan ini meliputi kecakapan untuk tetap tenang, menghilangkan kegelisahan, kesedihan atau sesuatu yang menjengkelkan.

Sedangkan hasil wawancara dengan siswa terkait teknik *anger management* siswa mampu mengekspresikan emosi marahnya secara tepat, tidak memendam emosi marah secara terus menerus, mampu merefleksi diri dan mampu meredakan emosi marah apabila pikiran negatif mulai muncul agar emosi marah tersebut tidak meluap-luap. Selain itu, siswa memiliki motivasi untuk berubah dalam mengungkapkan emosi marah ke arah yang lebih baik lagi.

Selain itu, berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa siswa lebih dapat mengontrol emosi marahnya. Ketika pelajaran berlangsung siswa mampu mendengarkan guru dan tidak ribut sendiri di dalam kelas. Siswa

mampu mengontrol kata-katanya ketika akan marah ke teman lain atau orang lain dengan mengeluarkan kata-kata yang lebih halus dan tidak menimbulkan emosi marah pada orang lain. Hal ini sejalan dengan pendapat Safaria dan Eka Saputra (2012: 86) cara efektif untuk mengelola emosi marah adalah dengan mengungkapkan dan mengomunikasikannya secara verbal dan asertif. Emosi marah yang dipendam dapat menjadi bom waktu, yang sewaktu-waktu nantinya akan meledak dan tidak dapat dikendalikan sehingga menjadi amuk dan berdampak negatif.

Dari hasil ini, dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan mengelola emosi marah siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan melalui teknik *anger management*. Hasil ini sejalan dengan pendapat Bhave&Saini (2009) yang menyebutkan bahwa teknik *anger management* dapat membantu individu dalam *self-control* terhadap respon internal dan eksternal sebagai akibat dari emosi marah yang dirasakan dan memberikan motivasi positif untuk memecahkan masalah sehingga dapat tumbuh dan beradaptasi dengan lingkungan.

Berdasarkan analisis kualitatif melalui proses observasi dan wawancara dalam dua siklus menunjukkan bahwa adanya peningkatan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi marah siswa mengalami peningkatan pada keempat aspek menurut Goleman (dalam Robik Anwar Dani, 2011) yaitu:

mengenali emosi marah, mengendalikan emosi marah, meredakan emosi marah, mengungkapkan emosi marah secara asertif.

G. Keterbatasan Penelitian

Selama proses penelitian yang dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih terdapat kelemahan dan keterbatasan. Keterbatasan-keterbatasan yang dihadapi peneliti selama penelitian dilaksanakan adalah:

1. Ada beberapa siswa yang kurang serius dan fokus dalam mengikuti tindakan ke II dan ke III.
2. Dalam proses tindakan ke IV yaitu relaksasi, suasana kurang kondusif sedikit bising dengan kendaraan bermotor, karena ruang kelas dekat dengan jalan raya.
3. Ketika dalam tindakan ke II, peneliti belum memberikan perlakuan untuk memunculkan emosi marah siswa dalam mengingat pengalaman-pengalaman emosi marah siswa.
4. Peneliti kurang bisa merespon siswa yang kurang serius dan kurang bisa memunculkan emosi marah pada tindakan II dan III, karena keterbatasan waktu yang telah ditentukan.
5. Berdasarkan hasil skor kemampuan mengelola emosi marah siswa rata-rata dalam kategori sedang. Hanya beberapa siswa yang masuk dalam indikator keberhasilan yaitu mencapai skor tinggi. Peneliti tidak melakukan pada siklus selanjutnya dikarenakan terbatasnya waktu dan perlu adanya pendampingan peneliti dan guru BK dalam melakukan

tindakan. Namun secara keseluruhan siswa sudah mengalami peningkatan dalam kemampuan mengelola emosi marahnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pemberian teknik *anger management* dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan. Hal ini dapat dilihat dari hasil perbandingan antara hasil pre test dengan hasil post test yang mengalami peningkatan. Rata-rata hasil pre test adalah 101 setelah dilakukan tindakan rata-rata hasil post test menjadi 117, dan rata-rata skor peningkatan kemampuan mengelola emosi marah siswa sebesar 15,83 dengan presentase 19%.

Hasil observasi setelah pasca tindakan menunjukkan siswa sudah mengalami perubahan dan peningkatan. Siswa dapat mengenali emosi marahnya, mengendalikan emosi marah, meredakan emosi marah dan mampu mengungkapkan emosi marah secara asertif baik di sekolah maupun dilingkungan sekitar. Siswa lebih dapat mengontrol emosi marahnya

Hasil wawancara menunjukkan bahwa adanya peningkatan mengelola emosi marah siswa. Siswa mampu mengekspresikan emosi marahnya secara tepat, tidak memendam emosi marah secara terus menerus, mampu merefleksi diri dan mampu meredakan emosi marah apabila pikiran negatif mulai muncul agar emosi marah tersebut tidak meluap-luap. Selain itu, siswa memiliki motivasi yang tinggi untuk berubah dalam mengungkapkan emosi marah ke arah yang lebih baik lagi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK diharapkan dapat menggunakan teknik *anger management* sebagai sarana dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa dan dapat mengembangkan teknik *anger management* ini dalam memberikan layanan bimbingan bagi siswa.

2. Bagi Siswa

Kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 1 Moyudan telah mengalami peningkatan melalui teknik *anger management*. Oleh karena itu, disarankan kepada siswa agar kemampuan mengelola emosi marah yang telah dimiliki dapat dikembangkan dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Baik dilingkungan keluarga, sekolah maupun dimasyarakat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peningkatan kemampuan mengelola emosi marah dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *anger management*. Namun, masih ada kekurangan ataupun kelemahan seperti siswa yang kurang antusias karena belum paham dengan teknik *anger management*. Hendaknya peneliti selanjutnya dapat memodifikasi teknik *anger management* menjadi lebih baik agar siswa lebih antusias lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andie Mappiarre. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Anita Lie Ed.D. (2009). *Memudahkan Anak Belajar.*: Penerbit Buku Kompas (PBK).
- Burhan Nugiyantoro, dkk. (2004). *Statistik Terapan untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Bhave, Swati. Y & Saini, Sunil. (2009). *Anger Management*. New Delhi. India: Sagepublication.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta Balai Pustaka.
- Dewi Tsalatun N. (2009). *Perbedaan Pengendalian emosi Marah pada siswa MAN Wonokromo Bantul Antara yang Tinggal di Pesantren dengan Tinggal Bersama Orang Tua*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Dyer, Richard (1999) *Entertainment and Utopia*, dalam During S. ed (1999) *The Cultural, Studies Reader, Second Edition*, Routledge, London.
- Goleman, Daniel. (1997). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationship* . Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman Daniel. (2002). Alih Bahasa T. Hermaya. *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hersorn, Michael. (2003). Alih bahasa, Hendry M. *Redakan Amarahmu tip-tip Pengendalian Emosi Remaja*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Hurlock, Elizabeth B. (1991). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta : Erlangga.
- Jurnal: Jerome R. Gardner. 2002. *Anger Control. Cognitive Behavior Management*.
- Ni'matuzaroh dan Siti Suminartini (2008). *Pelatihan Keterampilan Pengelolaan Emosi Bagi Remaja SMK Muhammadiyah 2 Malang*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Purwanto, Y. & Mulyono, R. M., (2006). *Psikologi Marah, Perspektif Psikologi Islami*. Bandung: Refika Aditama.

- Rita Eka Izzati. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Robiakanwardani. (2011). *Skala Pengendalian Emosi (Ager Management)*. Artikel diakses pada http://robiakanwardani.blogspot.com/2011/11/skala-pengendalian-emosi-anger_12.html pada tanggal 3 Desember 2012.
- Saifudin Azwar. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: UNY Press.
- Septya Muti Fadhila. (2012). *Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Biblioterapi Pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 15 Yogyakarta. Skripsi (Tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- _____. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Tiki Nindita. (2012). *Evektifitas penerapan Cognitive theory pada anak dengan masalah pengelolaan rasa marah* :Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Trianto.(2011). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Prestasi Pustaka Usaha Nasional.
- Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Yeni Dwi Rejeki. (2013). *Peningkatan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Expressive Writing Pada Siswa XI SMA N 2 Bantul*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-Kisi Skala Kemampuan Mengelola Emosi Marah Sebelum Uji Validitas dan Reliabilitas

Variabel	Aspek Mengelola Emosi Marah	Indikator	Nomor Item		Σ
			Positif	Negatif	
Kemampuan Mengelola Emosi Marah	Mengenali emosi marah	Memiliki pemahaman emosi marah yang dialami	1,2,3	4,5,6,7	7
		Mampu menghadapi emosi marah yang dialami	8,9,10	11,12,1 3	6
		Mampu mengidentifikasi emosi marah yang dialami	14,15, 16	17,18,1 9,20	7
	Mengendalikan Emosi Marah	Memiliki kendali pikir terhadap rasa marah	21,22	23,24,2 5	5
		Memiliki kendali perasaan terhadap rasa marah	26,27, 28	29,30	5
		Memiliki kendali motorik (verbal dan non verbal terhadap rasa marah	31,32	33,34,3 5	5
	Meredakan Emosi Marah	Mampu meredakan emosi marah pada diri	36,37, 38,39, 40	41,42,4 3,44,45	10
	Mengungkapkan emosi marah secara asertif	Mampu mengungkapkan perasaan dengan jujur	46,47, 48	49,50	5
		Mampu memahami perasaan orang lain	51,52	53,54,5 5	5
	Total				

Lampiran 2. Skala Kemampuan Mengelola Emosi Marah Sebelum Uji Validitas dan Reliabilitas

SKALA KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI MARAH

PENGANTAR

Berikut ini adalah skala kemampuan mengelola emosi marah, skala ini dibuat untuk penelitian dan pengembangan potensi para siswa. oleh karena itu, saya meminta bantuan kepada para siswa untuk meluangkan waktunya guna mengisi pernyataan-pernyataan di bawah ini. Kejujuran dan kesungguhan dalam menjawab pernyataan-pernyataan sangat membantu dalam mengetahui tingkat kemampuan mengelola emosi marah para siswa. Setiap jawaban itu benar jika mencerminkan diri kalian karena jawaban dari satu siswa dan siswa lain berbeda-beda sesuai dengan kondisi diri saat ini dan jawaban kalian akan dijamin kerahasiaannya. Hasil dari pernyataan pengisian ini tidak akan mempengaruhi nilai maupun prestasi siswa di sekolah. Atas kesediaan dan kerjasama kalian saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Nova Farid Hudaya

A. PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah identitas diri secara lengkap pada bagian yang telah disediakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dibawah ini dengan seksama, jawaban tidak ada benar atau salah maka pilihlah sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Setiap pernyataan dalam skala ini dilengkapi empat pilihan jawaban:

- SS : apabila anda *sangat sesuai* melakukan/ merasakan pernyataan tersebut.
- S : apabila anda *sesuai* melakukan/ merasakan pernyataan tersebut.
- TS : apabila anda *tidak sesuai* melakukan/ merasakan pernyataan tersebut.
- STS : apabila anda *sangat tidak sesuai* melakukan/merasakan pernyataan tersebut.

3. Berilah tanda centang/ cek (√) pada lembar jawaban mengenai pernyataan yang sesuai dengan keadaan diri Anda.

Contoh :

Apabila pernyataan dibawah ini selalu dirasakan dan sesuai dengan keadaan anda, berilah tanda cek list (√) pada pilihan pernyataan SS (sangat sesuai).

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa nyaman berada di sekolah	√			

B. DAFTAR PERNYATAAN

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Ketika sedang marah denyut jantung saya bergetar lebih kencang				
2	Jika jantung saya terasa berdetak lebih kencang, tandanya saya sedang menahan amarah				
3	Apabila saya sedang marah wajah terasa panas dan memerah				
4	Saya sulit memahami alasan saya marah				
5	Saya merasa jengkel ketika orang lain tidak menghargai kerja saya				
6	Biasanya ketika saya sedang marah saya sering mengepalkan tangan				
7	Saya tidak tahu saya orang yang meledak-ledak atau tenang				
8	Saya seorang yang tidak mudah marah pada orang lain				
9	Saya mengenali dan sadar ketika saya marah				
10	Ketika saya sakit hati saya ingin berusaha mengontrol diri saya agar tidak marah				
11	Pada saat marah saya ingin memukul orang lain yang membuat saya marah				
12	Saya merasa wajar apabila saya membalas perlakuan orang lain yang berbuat jahat kepada saya				
13	Ketika marah saya tidak peduli dengan apapun yang ada di sekitar				
14	Saya meminta bantuan orang lain untuk menenangkan saya ketika marah				
15	Saya melakukan kegiatan lain untuk mengurangi emosi marah yang saya alami				
16	Saya ingin emosi marah yang saya alami segera berakhir				
17	Apabila saya sedang marah dengan orang lain saya merasa ingin pergi meninggalkannya				
18	Jika tugas saya sulit dikerjakan saya ingin				

	mengobrak-abrik semuanya				
19	Saya menarik diri dari lingkungan ketika marah				
20	Saya membalas dan melepaskan emosi marah sampai puas				
21	Saya menjaga pikiran agar tetap tenang				
22	Jika saya marah saya akan diam dan berfikir positif				
23	Saya membiarkan pikiran-pikiran negatif ketika marah				
24	Saya tidak akan memaafkan orang yang membuat saya marah				
25	Saya berfikir bahwa semua orang akan membuat saya marah				
26	Saya mencoba memaafkan orang yang membuat saya marah				
27	Ketika marah saya mencoba mengalihkan dengan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan				
28	Saya mencoba menjaga dan mengendalikan perasaan agar tetap positif				
29	Saya membenci orang-orang yang membuat saya marah				
30	Saya dendam dengan perlakuan-perlakuan orang yang membuat saya marah				
31	Saya memilih menjaga ucapan dan perilaku agar tidak menyakiti orang lain				
32	Meskipun marah saya tidak pernah menjelek-jelekan orang yang telah membuat saya marah				
33	Saya ingin memukul orang yang telah membuat saya marah				
34	Saya memaki-maki orang yang telah membuat saya marah				
35	Ketika saya marah saya merasa seperti bom yang akan meledak				
36	Ketika marah saya memilih menyendiri untuk sementara waktu				
37	Ketika marah saya lebih suka mendengarkan musik				
38	Ketika marah saya memilih diam dari pada melampiaskannya				
39	Ketika marah saya memilih untuk membaca buku dan meneonton tv				
40	Saya menenangkan diri sejenak dan kembali menemui orang yang mebuat saya marah dan membicarakannya baik-baik				
41	Saya meredakan amarah dengan menangis dan				

	mengurung diri di kamar				
42	Saya jarang mencoba melakukan kegiatan lain untuk meredakan emosi marah				
43	Saya melampiaskan emosi marah langsung kepada orang yang membuat saya marah				
44	Saya mencaci maki kepada orang yang membuat saya marah				
45	Saya menghindari interaksi dengan orang lain yang membuat saya marah sampai rasa marah saya hilang				
46	Saya ingin mengungkapkan kemarahan saya kemarahan yang saya rasakan dengan cara yang sesuai tanpa menyakiti perasaan orang lain				
47	Saya ingin mencoba selalu jujur tanpa melukai perasaan orang lain agar dapat saling menguntungkan				
48	Jika saya merasa kurang setuju dengan pendapat orang lain saya ingin mengatakan kepadanya dengan kata-kata yang sopan dan baik				
49	Saya memilih memendam kemarahan dengan orang lain dalam hati				
50	Ketika orang lain menyinggung hati lebih baik saya diam				
51	Saya tidak suka menyalahkan orang lain tanpa sebab yang jelas				
52	Saya mencoba untuk mencari tahu apa yang orang lain rasakan sehingga dalam bertindak tidak menyinggung perasaannya				
53	Saya menyalahkan orang lain yang membuat saya marah				
54	Saya jarang memperdulikan perasaan orang lain yang membuat saya kesal				
55	Saya sering gagal ketika ingin memahami perasaan orang lain				

Lampiran 3. Hasil SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	32	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.898	55

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	154.8438	407.620	-.247	.903
VAR00002	154.7812	412.176	-.309	.905
VAR00003	155.0625	409.544	-.245	.904
VAR00004	154.5938	385.539	.392	.896
VAR00005	155.9688	396.354	.113	.899
VAR00006	154.7500	379.806	.452	.895
VAR00007	154.7500	383.419	.390	.896
VAR00008	155.0625	375.738	.606	.893
VAR00009	154.5000	387.871	.348	.897

VAR00010	154.1250	385.145	.448	.896
VAR00011	154.8125	377.577	.485	.895
VAR00012	155.2500	379.806	.432	.896
VAR00013	154.8750	379.726	.396	.896
VAR00014	155.0000	394.903	.101	.900
VAR00015	154.3125	380.157	.615	.894
VAR00016	154.2500	380.194	.482	.895
VAR00017	155.4375	392.512	.184	.898
VAR00018	154.5000	383.290	.412	.896
VAR00019	154.8438	393.039	.249	.898
VAR00020	154.5625	367.609	.787	.891
VAR00021	154.2812	379.886	.534	.894
VAR00022	154.4062	377.604	.607	.894
VAR00023	154.5312	379.805	.654	.894
VAR00024	154.0938	385.765	.562	.895
VAR00025	154.0625	394.190	.156	.899
VAR00026	154.4062	387.539	.336	.897
VAR00027	154.2500	383.484	.492	.895
VAR00028	154.1875	379.448	.643	.894
VAR00029	154.6875	384.286	.339	.897
VAR00030	154.4688	377.805	.551	.894
VAR00031	154.0312	376.870	.756	.893
VAR00032	154.7812	380.434	.519	.895
VAR00033	154.6875	373.577	.619	.893
VAR00034	154.7188	386.596	.369	.896
VAR00035	154.6875	376.093	.507	.894
VAR00036	154.8438	398.910	-.007	.901
VAR00037	154.8125	392.351	.180	.898
VAR00038	154.5000	375.742	.668	.893
VAR00039	155.0938	381.701	.431	.896
VAR00040	154.6250	390.242	.261	.898
VAR00041	154.1562	398.265	.017	.900
VAR00042	154.7500	385.677	.411	.896

VAR00043	154.6562	374.362	.702	.893
VAR00044	154.4062	371.926	.716	.892
VAR00045	155.3125	393.383	.174	.898
VAR00046	154.6562	381.975	.427	.896
VAR00047	154.2188	379.725	.578	.894
VAR00048	154.1875	388.028	.409	.896
VAR00049	155.3438	404.878	-.174	.902
VAR00050	155.5938	415.604	-.432	.905
VAR00051	154.1875	380.996	.511	.895
VAR00052	154.1875	388.738	.336	.897
VAR00053	154.6562	383.523	.401	.896
VAR00054	154.8750	385.403	.353	.897
VAR00055	155.0625	390.060	.236	.898

Lampiran 4. Kisi-Kisi Skala Kemampuan Mengelola Emosi Marah Setelah Uji Validitas dan Reliabilitas

Variabel	Aspek Mengelola Emosi Marah	Indikator	Nomor Item		Σ
			Positif	Negatif	
Kemampuan Mengelola Emosi Marah	Mengenali emosi marah	Memiliki pemahaman emosi marah yang dialami	-	1,2,3	3
		Mampu menghadapi emosi marah yang dialami	4,5,6	7,8,9	6
		Mampu mengidentifikasi emosi marah yang dialami	10,11	12,13	4
	Mengendalikan Emosi Marah	Memiliki kendali pikir terhadap rasa marah	14,15	16,17	4
		Memiliki kendali perasaan terhadap rasa marah	18,19, 20	21,22	5
		Memiliki kendali motorik (verbal dan non verbal terhadap rasa marah	23,24	25,26,27	5
	Meredakan Emosi Marah	Mampu meredakan emosi marah pada diri	28,29	30,31,32	5
	Mengungkapkan emosi marah secara asertif	Mampu mengungkapkan perasaan dengan jujur	33,34, 35	-	3
		Mampu memahami perasaan orang lain	36,37	38,39	4
Total					39

Lampiran 5. Hasil SPSS Uji Reliabilitas

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.936	39

Lampiran 6. Skala Kemampuan Mengelola Emosi Marah Setelah Uji Validitas dan Reliabilitas

SKALA KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI MARAH

A. PENGANTAR

Berikut ini adalah skala kemampuan mengelola emosi marah, skala ini dibuat untuk penelitian dan pengembangan potensi para siswa. oleh karena itu, saya meminta bantuan kepada para siswa untuk meluangkan waktunya guna mengisi pernyataan-pernyataan di bawah ini. Kejujuran dan kesungguhan dalam menjawab pernyataan-pernyataan sangat membantu dalam mengetahui tingkat kemampuan mengelola emsi marah para siswa. Setiap jawaban itu benar jika mencerminkan diri kalian karena awaban dari satu siswa dan siswa lain berbeda-beda sesuai dengan kondisi diri saat ini dan jawaban kalian akan dijamin kerahasiaannya. Hasil dari pernyataan pengisian ini tidak akan mempengaruhi nilai maupun prestasi siswa di sekolah. Atas kesediaan dan kerjasama kalian saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Nova Farid Hudaya

B. PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah identitas diri secara lengkap pada bagian yang telah disediakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dibawah ini dengan seksama, jawaban tidak ada benar atau salah maka pilihlah sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Setiap pernyataan dalam skala ini dilengkapi empat pilihan jawaban:

- SS : apabila anda *sangat sesuai* melakukan/ merasakan pernyataan tersebut.
- S : apabila anda *sesuai* melakukan/ merasakan pernyataan tersebut.
- TS : apabila anda *tidak sesuai* melakukan/ merasakan pernyataan tersebut.
- STS : apabila anda *sangat tidak sesuai* melakukan/merasakan pernyataan tersebut.

3. Berilah tanda centang/ cek (√) pada lembar jawaban mengenai pernyataan yang sesuai dengan keadaan diri Anda.

Contoh:

Apabila pernyataan dibawah ini selalu dirasakan dan sesuai dengan keadaan anda, berilah tanda chek list (√) pada pilihan pernyataan SL (Selalu)

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa nyaman berada di sekolah	√			

C. DAFTAR PERNYATAAN

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sulit memahami alasan saya marah				
2	Biasanya ketika saya sedang marah saya sering mengepalkan tangan				
3	Saya tidak tahu saya orang yang meledak-ledak atau tenang				
4	Saya seorang yang tidak mudah marah pada orang lain				
5	Saya mengenali dan sadar ketika saya marah				
6	Ketika saya sakit hati saya ingin berusaha mengontrol diri saya agar tidak marah				
7	Pada saat marah saya ingin memukul orang lain yang membuat saya marah				
8	Saya merasa wajar apabila saya membalas perlakuan orang lain yang berbuat jahat kepada saya				
9	Ketika marah saya tidak peduli dengan apapun yang ada di sekitar				
10	Saya melakukan kegiatan lain untuk mengurangi emosi marah yang saya alami				
11	Saya ingin emosi marah yang saya alami segera berakhir				
12	Jika tugas saya sulit dikerjakan saya ingin mengobrak-abrik semuanya				
13	Saya membalas dan melepaskan emosi marah sampai puas				
14	Saya menjaga pikiran agar tetap tenang				
15	Jika saya marah saya akan diam dan berfikir positif				
16	Saya membiarkan pikiran-pikiran negatif ketika marah				
17	Saya tidak akan memaafkan orang yang membuat saya marah				
18	Saya mencoba memaafkan orang yang membuat saya marah				
19	Ketika marah saya mencoba mengalihkan dengan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan				

20	Saya mencoba menjaga dan mengendalikan perasaan agar tetap positif				
21	Saya membenci orang-orang yang membuat saya marah				
22	Saya dendam dengan perlakuan-perlakuan orang yang membuat saya marah				
23	Saya memilih menjaga ucapan dan perilaku agar tidak menyakiti orang lain				
24	Meskipun marah saya tidak pernah menjelek-jelekan orang yang telah membuat saya marah				
25	Saya ingin memukul orang yang telah membuat saya marah				
26	Saya memaki-maki orang yang telah membuat saya marah				
27	Ketika saya marah saya merasa seperti bom yang akan meledak				
28	Ketika marah saya memilih diam dari pada melampiaskannya				
29	Ketika marah saya memilih untuk membaca buku dan meneonton tv				
30	Saya jarang mencoba melakukan kegiatan lain untuk meredakan emosi marah				
31	Saya melampiaskan emosi marah langsung kepada orang yang membuat saya marah				
32	Saya mencaci maki kepada orang yang membuat saya marah				
33	Saya ingin mengungkapkan kemarahan saya kemarahan yang saya rasakan dengan cara yang sesuai tanpa menyakiti perasaan orang lain				
34	Saya ingin mencoba selalu jujur tanpa melukai perasaan orang lain agar dapat saling menguntungkan				
35	Jika saya merasa kurang setuju dengan pendapat orang lain saya ingin mengatakan kepadanya dengan kata-kata yang sopan dan baik				
36	Saya tidak suka menyalahkan orang lain tanpa sebab yang jelas				
37	Saya mencoba untuk mencari tahu apa yang orang lain rasakan sehingga dalam bertindak tidak menyinggung perasaannya				
38	Saya menyalahkan orang lain yang membuat saya marah				
39	Saya jarang memperdulikan perasaan orang lain yang membuat saya kesal				

Lampiran 7. Lembar Observasi Pelaksanaan *Anger Management*.

Lembar Observasi Pelaksanaan *Anger Management* pada GuruBK

No	Aspek yang diobservasi	Hal yang diungkap	Kriteria			Keterangan
			Baik	Cukup	Kurang	
1.	Proses pelaksanaan <i>anger management</i>	Penyampaian materi kepada siswa	√			Guru BK memberikan penjelasan pada siswa mengenai teknik <i>anger management</i> hingga siswa paham
2.	Hambatan siswa saat melakukan tindakan	Fasilitas yang digunakan dalam <i>anger management</i>	√			Guru BK menjelaskan teknik <i>anger management</i> dengan menggunakan laptop yang didalamnya berupa power point, dan menggunakan proyektor .

Lembar observasi Pelaksanaan *Anger Management* pada subjek penelitian.

Tindakan I

No	Aspek yang diobservasi	Hal yang diungkap	Kriteria			Keterangan
			Baik	Cukup	Kurang	
1.	Proses pelaksanaan <i>anger management</i>	a. Perilaku siswa saat pelaksanaan <i>anger management</i>	√			Siswa sudah menunjukkan antusias yang tinggi dan terlihat nyaman dan fokus.
		b. Suasana saat proses <i>anger management</i>	√			Suasana sangat nyaman dan siswa aktif dalam bertanya kepada guru.
2.	Hambatan siswa saat melakukan tindakan	Fasilitas penunjang <i>anger management</i>	√			Siswa dapat melihat dengan jelas power point yang digunakan dalam tindakan

Lembar Observasi Pelaksanaan *Anger Management* pada Guru BK

Tindakan II

No	Aspek yang diobservasi	Hal yang diungkap	Kriteria			Keterangan
			Baik	Cukup	Kurang	
1.	Proses pelaksanaan <i>anger management</i>	Penyampaian materi kepada siswa	√			Guru BK menyuruh siswa untuk mengingat pengalaman emosi marah yang terkait dengan teman dekat, yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.
2.	Hambatan siswa saat melakukan tindakan	Fasilitas yang digunakan dalam <i>anger management</i>	√			Guru BK membagikan kertas pada setiap siswa.

Lembar Observasi Pelaksanaan *Anger Management* pada Subjek Penelitian

Tindakan II

No	Aspek yang diobservasi	Hal yang diungkap	Kriteria			Keterangan
			Baik	Cukup	Kurang	
1.	Proses pelaksanaan <i>anger management</i>	a. Perilaku siswa saat pelaksanaan <i>anger management</i>		√		Siswa sudah baik dalam mengikuti proses tindakan, dan ada beberapa siswa yang kurang serius dalam tindakan
		b. Suasana saat proses <i>anger management</i>	√			Ada salah satu siswa yang tidak bisa mengungkapkan emosi marahnya, tetapi kebanyakan siswa sudah mampu mengungkapkan emosi marahnya.
2.	Hambatan siswa saat melakukan tindakan	Fasilitas penunjang <i>anger management</i>	√			Siswa dapat melakukan kegiatan dengan menuliskan pada kertas yang sudah disediakan

Lembar Observasi Pelaksanaan *Anger Management* pada Guru BK

Tindakan III

No	Aspek yang diobservasi	Hal yang diungkap	Kriteria			Keterangan
			Baik	Cukup	Kurang	
1.	Proses pelaksanaan <i>anger management</i>	Penyampaian materi kepada siswa	√			Guru BK mengkondisikan siswa terlebih dahulu karena suasana di kelas masih ramai. Guru memberikan instruksi-instruksi agar para siswa dapat mengingat tulisan ungkapan emosi marah yang ditulis dalam tindakan ke II, dan menyuruh siswa untuk mengenali tanda-tanda emosi marah.
2.	Hambatan siswa saat melakukan tindakan	Fasilitas yang digunakan dalam <i>anger management</i>				-

Lembar Observasi Pelaksanaan *Anger Management* pada Subjek

Tindakan III

No	Aspek yang diobservasi	Hal yang diungkap	Kriteria			Keterangan
			Baik	Cukup	Kurang	
1.	Proses pelaksanaan <i>anger management</i>	a. Perilaku siswa saat pelaksanaan <i>anger management</i>	√			Siswa masih ramai di dalam kelas. Kemudian guru BK mengkodisikan, dan siswa mulai fokus dan mengikuti tindakan.
		b. Suasana saat proses <i>anger management</i>	√			Suasana lebih tenang, sehingga siswa dapat fokus pada instruksi dari guru BK.
2.	Hambatan siswa saat melakukan tindakan	Fasilitas penunjang <i>anger management</i>				-

Lembar Observasi Pelaksanaan *Anger Management* pada Guru BK

Tindakan IV

No	Aspek yang diobservasi	Hal yang diungkap	Kriteria			Keterangan
			Baik	Cukup	Kurang	
1.	Proses pelaksanaan <i>anger management</i>	Penyampaian materi kepada siswa	√			Guru BK menjelaskan tema yang akan diberikan yaitu relaksasi.
2.	Hambatan siswa saat melakukan tindakan	Fasilitas yang digunakan dalam <i>anger management</i>	√			Guru BK melakukan relaksasi dengan menggunakan laptop yang di dalamnya berupa audio yang berisi tentang instruksi-intruksi relaksasi.

Lembar Observasi Pelaksanaan *Anger Management* pada Subjek Penelitian

Tindakan IV

No	Aspek yang diobservasi	Hal yang diungkap	Kriteria			Keterangan
			Baik	Cukup	Kurang	
1.	Proses pelaksanaan <i>anger management</i>	a. Perilaku siswa saat pelaksanaan <i>anger management</i>	√			Siswa terlihat sangat tenang dan fokus dalam mengikuti kegiatan.
		b. Suasana saat proses <i>anger management</i>		√		Suasana hening tenang, meskipun diluar terganggu oleh suara kendaraan bermotor.
2.	Hambatan siswa saat melakukan tindakan	Fasilitas penunjang <i>anger management</i>	√			Siswa dapat melakukan kegiatan dengan mendengarkan dan fokus pada instruksi-instruksi dalam relaksasi.

Lampiran 8. Lembar Wawancara Pelaksanaan *Anger Management*.

Lembar Wawancara Pelaksanaan *Anger Management* pada Subjek Penelitian

Wawancara dengan AA

No	Aspek Yang Diteliti	Hal Yang Diungkap	Pertanyaan	Jawaban
1.	Proses pelaksanaan <i>anger management</i>	a. Pemahaman tentang proses <i>anger management</i>	Apakah anda paham dengan teknik <i>anger management</i> yang telah dilakukan?	Awalnya masih bingung karena belum pernah dilakukan. Namun setelah mengikuti beberapa kegiatan lebih paham.
		b. Menarik tidaknya proses <i>anger management</i> yang telah dilaksanakan	Bagaimana pendapat anda mengenai teknik <i>anger management</i> yang telah dilaksanakan?	Setelah melakukan serangkaian teknik, saya lebih bisa mengontrol emosi saya ketika marah.
		c. Suasana saat proses <i>anger management</i>	Bagaimana suasana pada saat proses <i>anger management</i> ?	Suasananya sangat menyenangkan, dan dan yang paling menyenangkan ketika proses relaksasi.
2.	Hasil pelaksanaan <i>anger management</i>	Manfaat <i>anger management</i> dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa.	Manfaat apa yang dapat diperoleh setelah melakukan <i>anger management</i> terkait dengan kemampuan mengelola emosi marah?	Manfaatnya. Saya dapat lebih mengontrol emosi marah untuk tidak mengungkapkan secara berlebihan. Dan saya sekarang menjadi lebih tenang ketika menghadapi sebuah masalah.
3.	Kemampuan mengelola emosi marah siswa	a. Kemampuan mengelola emosi marah siswa sebelum	Bagaimana kemampuan mengelola emosi marah	Biasanya jika keadaan suasana hati saya sedang tidak baik, saya

		pelaksanaan <i>anger management</i>	anda selama ini sebelum melakukan <i>anger management</i>	lebih sering marah-marah dan mudah terpancing emosi apabila sedang mempunyai masalah.
		b. Manfaat kemampuan mengelola emosi marah saat dilaksanakannya <i>anger management</i>	Apa yang dirasakan anda pada saat dilaksanakannya <i>anger management</i> ?	Saya bisa mengekspresikan emosi marah saya dengan puas, dan dapat meredakan emosi marah dengan sangat baik ketika marah.
		c. Peningkatan kemampuan mengelola emosi marah setelah mengikuti <i>anger management</i>	Bagaimana tingkat kemampuan mengelola emosi marah setelah anda melakukan <i>anger management</i> ?	Saya berusaha menahan emosi marah saya agar tidak meledak- ledak, berusaha meredamnya. walaupun sebenarnya cukup sulit.

Wawancara dengan DR

No	Aspek Yang Diteliti	Hal Yang Diungkap	Pertanyaan	Jawaban
1.	Proses pelaksanaan <i>anger management</i>	a. Pemahaman tentang proses <i>anger management</i>	Apakah anda paham dengan teknik <i>anger management</i> yang telah dilakukan?	Awalnya belum begitu paham, namun setelah mengikuti kegiatan lebih paham dengan teknik <i>anger management</i>
		b. Menarik tidaknya proses <i>anger management</i> yang telah dilaksanakan	Bagaimana pendapat anda mengenai teknik <i>anger management</i> yang telah dilaksanakan?	Cukup menarik karena tema yang diberikan dalam setiap kegiatan berbeda, sehingga jadi tidak bosan.
		c. Suasana saat proses <i>anger management</i>	Bagaimana suasana pada saat proses <i>anger management</i> ?	Suasana yang tenang memudahkan saya untuk fokus dalam semua kegiatan.
2.	Hasil pelaksanaan <i>anger management</i>	Manfaat <i>anger management</i> dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa.	Manfaat apa yang dapat diperoleh setelah melakukan <i>anger management</i> terkait dengan kemampuan mengelola emosi marah?	Perasaan saya lebih tenang dan saya mampu berfikir positif ketika saya tidak suka dengan orang lain yang berbicara tidak menyenangkan terhadap saya.
3.	Kemampuan mengelola emosi marah siswa	d. Kemampuan mengelola emosi marah siswa sebelum pelaksanaan <i>anger management</i>	Bagaimana kemampuan mengelola emosi marah anda selama ini sebelum melakukan <i>anger management</i> ?	Saya sangat marah ketika orang lain berbicara tidak menyenangkan terhadap saya.
		e. Manfaat	Apa yang	Saya sangat lega

		kemampuan mengelola emosi marah saat dilaksanakannya <i>anger management</i>	dirasakan anda pada saat dilaksanakannya <i>anger management</i> ?	ketika mengungkapkan emosi marah saya melalui tulisan, dan perasaan saya sangat begitu tenang dan termotivasi ketika mengikuti rileksasi.
	f.	Peningkatan kemampuan mengelola emosi marah setelah mengikuti <i>anger management</i>	Bagaimana tingkat kemampuan mengelola emosi marah setelah anda melakukan <i>anger management</i> ?	Kemampuan saya lebih baik dari sebelumnya, perasaan saya sangat begitu tenang dan saya selalu berfikir positif ketika orang lain memberikan perlakuan yang tidak menyenangkan terhadap saya.

Wawancara dengan MY

No	Aspek Yang Diteliti	Hal Yang Diungkap	Pertanyaan	Jawaban
1.	Proses pelaksanaan <i>anger management</i>	a. Pemahaman tentang proses <i>anger management</i>	Apakah anda paham dengan teknik <i>anger management</i> yang telah dilakukan?	Yang saya ketahui tentang teknik ini adalah mengatur pikiran, perasaan, nafsu amarah dengan cara yang tepat dan positif.
		b. Menarik tidaknya proses <i>anger management</i> yang telah dilaksanakan	Bagaimana pendapat anda mengenai teknik <i>anger management</i> yang telah dilaksanakan?	Teknik tersebut sangat bagus dan menarik, karena dapat membuat suasana hati jadi nyaman.
		c. Suasana saat proses <i>anger management</i>	Bagaimana suasana pada saat proses <i>anger management</i> ?	Awalnya masih ramai karena saling bertanya dengan teman lain. Namun, saat serangkaian teknik dilaksanakan, suasana lebih tenang sehingga dapat fokus dalam proses tindakan.
2.	Hasil pelaksanaan <i>anger management</i>	Manfaat <i>anger management</i> dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa.	Manfaat apa yang dapat diperoleh setelah melakukan <i>anger management</i> terkait dengan kemampuan mengelola emosi marah?	Saya bisa mredakan dan mengelola emosi marah dengan baik.
3.	Kemampuan mengelola emosi marah siswa	d. Kemampuan mengelola emosi marah siswa sebelum	Bagaimana kemampuan mengelola emosi marah anda	Jika saya sedang marah, emosi marah saya kurang

		pelaksanaan <i>anger management</i>	selama ini sebelum melakukan <i>anger management</i> ?	dapat terkontrol.
		e. Manfaat kemampuan mengelola emosi marah saat dilaksanakannya a <i>anger management</i>	Apa yang dirasakan anda pada saat dilaksanakannya <i>anger management</i> ?	Saya merasa dapat mengenali emosi marah saya yang sedang keluar, dan suasana hati saya sangat begitu nyaman ketika proses relaksasi.
		f. Peningkatan kemampuan mengelola emosi marah setelah mengikuti <i>anger management</i>	Bagaimana tingkat kemampuan mengelola emosi marah setelah anda melakukan <i>anger management</i> ?	Kemampuan mengelola emosi marah saya lebih baik. Saya berusaha mengontrol emosi marah saya jika ada yang membuat saya marah.

Wawancara dengan LA

No	Aspek Yang Diteliti	Hal Yang Diungkap	Pertanyaan	Jawaban
1.	Proses pelaksanaan <i>anger management</i>	a. Pemahaman tentang proses <i>anger management</i>	Apakah anda paham dengan teknik <i>anger management</i> yang telah dilakukan?	Mengendalikan, meredakan emosi marah, dan merubah suasana hati ke arah positif.
		b. Menarik tidaknya proses <i>anger management</i> yang telah dilaksanakan	Bagaimana pendapat anda mengenai teknik <i>anger management</i> yang telah dilaksanakan?	Menarik karena saya dapat mengungkapkan emosi marah saya yang saya pendam sejak dulu.
		c. Suasana saat proses <i>anger management</i>	Bagaimana suasana pada saat proses <i>anger management</i> ?	Suasana sangat tenang, dan saya sangat memperhatikan dan fokus pada proses tindakan.
2.	Hasil pelaksanaan <i>anger management</i>	Manfaat <i>anger management</i> dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa.	Manfaat apa yang dapat diperoleh setelah melakukan <i>anger management</i> terkait dengan kemampuan mengelola emosi marah?	Perasaan saya lebih tenang. Berusaha berpikir positif ketika dalam keadaan marah dan dalam kehidupan sehari-hari.
3.	Kemampuan mengelola emosi marah siswa	d. Kemampuan mengelola emosi marah siswa sebelum pelaksanaan <i>anger management</i>	Bagaimana kemampuan mengelola emosi marah anda selama ini sebelum melakukan <i>anger management</i> ?	Jika ada yang tidak sejalan dengan pikiran saya, saya direndahkan, keinginan saya tidak terpenuhi dan membuat saya tidak nyaman. Pasti emosi marah saya akan terpancing dan ingin membalas

				perbuatan yang sama.
		e. Manfaat kemampuan mengelola emosi marah saat dilaksanakannya <i>anger management</i>	Apa yang dirasakan anda pada saat dilaksanakannya <i>anger management</i> ?	Saya merasa bisa mengendalikan, meredakan emosi marah dan suasana hati saya terasa begitu tenang dan penuh semangat.
		f. Peningkatan kemampuan mengelola emosi marah setelah mengikuti <i>anger management</i>	Bagaimana tingkat kemampuan mengelola emosi marah setelah anda melakukan <i>anger management</i> ?	Saya berusaha mengendalikan emosi marah saya agar tidak mudah terpancing emosi. Sehingga pikiran dan perasaan saya lebih tenang.

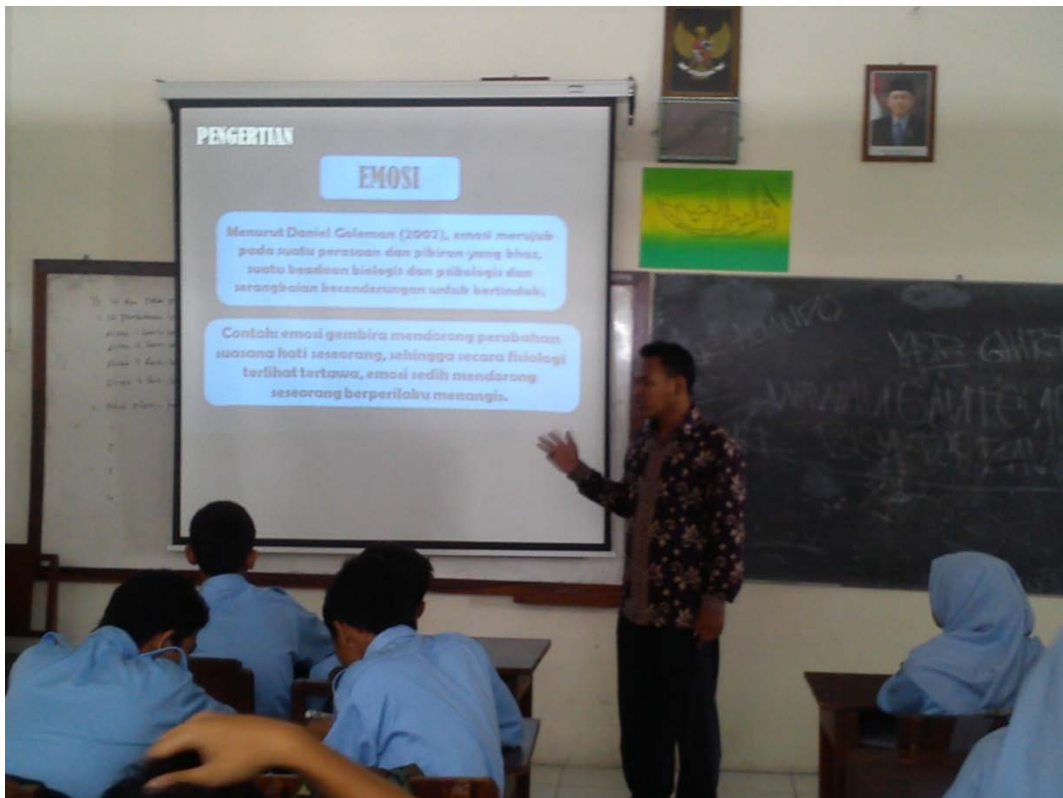
Wawancara dengan Guru BK

No	Aspek Yang Diteliti	Hal Yang Diungkap	Pertanyaan	Jawaban
1.	Proses pelaksanaan <i>anger management</i>	Kesesuaian rencana dengan proses <i>anger management</i>	Apakah dalam pelaksanaan teknik <i>anger management</i> sesuai dengan rencana yang diharapkan?	teknik <i>anger management</i> yang telah dilaksanakan sudah sesuai dengan rencana dan sudah berjalan cukup baik.
2.	Hasil pelaksanaan <i>anger management</i>	a. Keberhasilan <i>anger management</i> dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa.	Apakah teknik <i>anger management</i> yang sudah dilaksanakan mampu berpengaruh terhadap kemampuan mengelola emosi marah siswa?	Teknik <i>anger management</i> ini cukup berpengaruh dan bermanfaat terhadap perilaku ataupun cara berpikir siswa dalam mengelola emosi marah. Terlihat dari perilaku siswa yang cukup baik.
		b. Tanggapan guru bimbingan dan konseling terhadap hasil pelaksanaan <i>anger management</i> dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa.	Bagaimana tanggapan bapak terhadap teknik <i>anger management</i> yang masih jarang digunakan dalam proses pemberian layanan pada siswa?	Cukup bagus dan menarik. Terkait dengan emosi marah. Siswa lebih sering melakukan tindakan yang kurang bermanfaat seperti marah-marah di kelas, ramai di kelas ataupun mengganggu teman lain ketika pelajaran untuk melampiaskan emosi marahnya.
3.	Kemampuan mengelola emosi marah siswa	a. Aspek kognitif	Bagaimana respon kognitif siswa setelah tindakan	Ketika diberi pertanyaan terkait emosi

			<i>anger management?</i>	marah siswa mampu berpikir salah satu cara yang dapat dilakukan dengan mengendalikan emosi marah yaitu dengan teknik <i>anger management</i> . Siswa merasa mendapatkan dampak positif dari tindakan yang telah dilakukan.
		b. Aspek afektif	Bagaimana respon afektif siswa?	Siswa lebih menghargai perasaan orang lain ketika ada yang membuat marah dapat lebih tenang mengontrol dan tidak mengeluarkan kata-kata yang membuat siswa lain ataupun orang lain merasa sakit hati.
		c. Aspek psikomotorik	Bagaimana respon psikomotorik siswa?	Siswa lebih tenang dapat mengurangi kegaduhan di kelas dan tidak melakukan kerusakan fasilitas sekolah dalam mengungkapkan emosi marahnya.

Lampiran 9.Dokumentasi

Foto Tindakan I



Tindakan II



Tindakan III



Tindakan IV



Lampiran 10. Surat-Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Alamat : Karangmalang, Yogyakarta 55281
Telp (0274) 586168 Hunting, Fax (0274) 540611; Dekan Telp (0274) 520094
Telp (0274) 586168 Psw. (221, 223, 224, 295, 344, 345, 366, 368, 369, 401, 402, 403, 417)



No. : 5301 /UN34.11/PL/2014
Lamp. : 1 (satu) Bendel Proposal
Hal : Permohonan izin Penelitian

11 September 2014

Yth. Bupati Sleman
Cq. Kepala Kantor Kesbang Kabupaten Sleman
Jalan Candi Gebang, Beran, Tridadi, Sleman
Phone (0274) 868504 Fax. (0274) 868945
Sleman

Diberitahukan dengan hormat, bahwa untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik yang ditetapkan oleh Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, mahasiswa berikut ini diwajibkan melaksanakan penelitian:

Nama : Nova Farid Hudaya
NIM : 10104244033
Prodi/Jurusan : Bimbingan dan Konseling/PPB
Alamat : Brenggong Rt 2 Rw 4 Purworejo, Jawa Tengah

Sehubungan dengan hal itu, perkenankanlah kami memintakan izin mahasiswa tersebut melaksanakan kegiatan penelitian dengan ketentuan sebagai berikut:

Tujuan : Memperoleh data penelitian tugas akhir skripsi
Lokasi : SMK Muhammadiyah 1 Moyudan
Subyek : Siswa kelas X
Obyek : Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah
Waktu : September-November 2014
Judul : Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah melalui Teknik Anger Management Pada siswa Kelas X SMK Muhammadiyah Moyudan

Atas perhatian dan kerjasama yang baik kami mengucapkan terima kasih.



Dekan,

Dr. Haryanto, M.Pd.
NIP 19600902 198702 1 001

Tembusan Yth:
1. Rektor (sebagai laporan)
2. Wakil Dekan I FIP
3. Ketua Jurusan PPB FIP
4. Kabag TU
5. Kasubbag Pendidikan FIP
6. Mahasiswa yang bersangkutan
Universitas Negeri Yogyakarta



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800
Website: slebankab.go.id, E-mail : bappeda@slebankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 3018 / 2014

**TENTANG
PENELITIAN**

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
Nomor : 070/Kesbang/3005/2014
Hal : Rekomendasi Penelitian
Tanggal : 18 September 2014

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : NOVA FARID HUDAYA
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 10104244033
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Kampus Karangmalang Yogyakarta
Alamat Rumah : Brenggong Purworejo
No. Telp / HP : 085328111328
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
**PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI MARAH MELALUI
TEKNIK ANGER MANAGEMENT PADA SISWA KELAS X SMK
MUHAMMADIYAH MOYUDAN**
Lokasi : SMK Muhammadiyah 1 Moyudan Sleman
Waktu : Selama 3 bulan mulai tanggal: 18 September 2014 s/d 18 Desember 2014

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian ijin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 18 September 2014

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris
u.b.

Kepala Bidang Pengendalian dan Evaluasi



ERNY MARYATUN, S.IP, MT

Pembina, IV/a

NIP 19720411 199603 2 003

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial Budaya Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Moyudan
5. Ka. SMK Muhammadiyah 1 Moyudan Sleman
6. Dekan FIP-UNY
7. Yang Bersangkutan



MUHAMMADIYAH MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SMK MUHAMMADIYAH 1 MOYUDAN

Bidang Studi Keahlian / Program Studi Keahlian / Kompetensi Keahlian:

- | | |
|--|-----------------------|
| 1. Teknologi dan Rekayasa / Teknik Otomotif / Teknik Kendaraan Ringan | (Terakreditasi A) |
| 2. Teknologi dan Rekayasa / Teknik Otomotif / Teknik Sepeda Motor | (Proses Akreditasi) |
| 3. Teknologi Informasi & Komunikasi / Teknik Komputer dan Informatika / Teknik Komputer dan Jaringan | (Terakreditasi A) |
| 4. Seni Kerajinan dan Pariwisata / Tata Boga / Jasa Boga | (Terakreditasi A) |

Alamat : Gedongan, Sumberagung, Moyudan, Sleman, Yogyakarta. Kode Pos : 55563 Telepon : 0274-6497202 Fax : 0274-798278
Website : www.smk1moyudan.sch.id - Email : smk1myd@yahoo.com



SURAT KETERANGAN

Nomor : E-7 / 461 / e.59 / III / 2015

Yang bertandatangan di bawah ini ;

Nama : Drs. WAHYU PRIHATMAKA, M.M.
NIP : 19610420 199003 1 004
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SMK Muhammadiyah 1 Moyudan

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa ;

Nama : NOVA FARID HUDAYA
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 10104244033
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi/Perguruan Tinggi : Kampus Karangmalang Yogyakarta
Alamat Rumah : Brenggong Purworejo

Telah melaksanakan Penelitian dengan judul : " Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Anger Management Pada Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah 1 Moyudan".

Demikian Surat Keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Moyudan, 13 Maret 2015

Kepala Sekolah



Drs. WAHYU PRIHATMAKA, M.M.
NIP. 19610420 199003 1 004